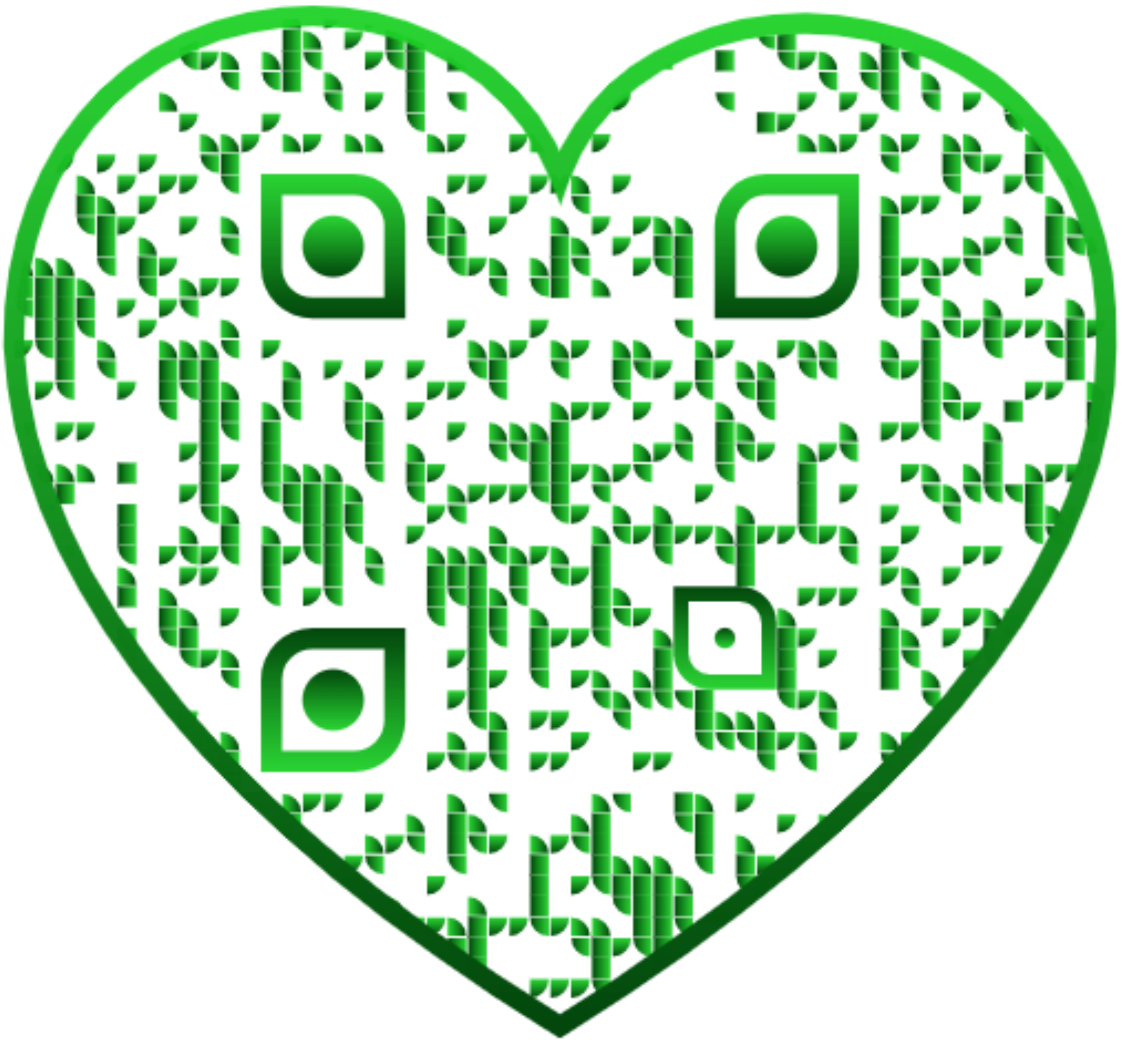
NATHALIE BEAUDOIN
DES Fleurs DANS
VOTRE ASSIETTE
ÉDITIONS
MULTIMONDES

SHOUT
SHARE
IT



DES *Fleurs* DANS VOTRE ASSIETTE

NATHALIE BEAUDOIN

DES *Fleurs* DANS VOTRE ASSIETTE

PRÉFACE DE ANNY SCHNEIDER

ÉDITIONS MULTIMONDES

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Beaudoin, Nathalie, 1976-, auteur

Des fleurs dans votre assiette / Nathalie Beaudoin.
Publié en formats imprimé(s) et électronique(s).
ISBN 978-2-89773-087-1
ISBN 978-2-89773-088-8 (PDF)
1. Cuisine (Fleurs). 2. Floriculture. 3. Livres de cuisine. I. Titre.

TX814.5.F5B42 2018 641.6'59 C2017-942660-5
C2017-942661-3

Les Éditions MultiMondes bénéficient du soutien financier du gouvernement du Québec par l'entremise du programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC). L'éditeur remercie également le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à son programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Graphisme de la couverture, maquette et mise en page : René St-Amand
Photos de la couverture : Ariel Tarr (www.arieltarr.com) et Sylvie Li (www.sylvieli.com)
Photos de l'intérieur : Ariel Tarr et Sylvie Li

Copyright © 2018, Éditions MultiMondes

ISBN version imprimée : 978-2-89773-087-1
ISBN version numérique (PDF) : 978-2-89773-088-8

Dépôt légal : 1e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Diffusion/distribution au Canada :
Distribution HMH
1815, avenue De Lorimier
Montréal (Québec) H2K 3W6
www.distributionhmh.com

Diffusion/distribution en Europe :
GEODIF
1, rue Thénard
75005, Paris, France
geodif@eyrolles.com

Réimprimé en Chine en mars 2020

www.multim.com

À la mémoire de ma mère,

Mireille Meunier Beaudoin,

qui m'a appris à apprécier

les petits bonheurs du quotidien.

Table des matières

Préface **11**

Introduction **13**

CHAPITRE 1

Le monde des fleurs comestibles **15**
Avant de cuisiner les fleurs 16
Les parties consommables d'une fleur 16
La structure d'une fleur 17
Les fleurs par familles culinaires 18
L'art de cuisiner les fleurs 18
Éléments nutritifs des fleurs comestibles 22
Où se procurer des fleurs comestibles 23
Types de croissance des fleurs 24
Comment faire vos semis 25
Habitudes écologiques pour leur entretien 27
Planification au jardin 28
Flore et fleurs mellifères 29
Compagnonnage fleurs et légumes 30

CHAPITRE 2

L'herbier des fleurs comestibles **33**
Les principales fleurs comestibles 34
L'herbier des fleurs comestibles 36
Les fleurs familières 40
Les fleurs sauvages 49
Les fleurs aromatiques 56
Fleurs exotiques et produits floraux 64

CHAPITRE 3

De la récolte à la préparation **69**
Outils de cueillette 70
Récolter les fleurs fraîches 70

CHAPITRE 4

Les préparations de base **75**
Les infusions 76
Préparation au congélateur 77
Aromates et condiments salés 77
Les fleurs en garniture 79
Condiments et préparations sucrées 80
Cadeaux et produits maison 82

CHAPITRE 5

Les recettes à base de fleurs comestibles **85**
Condiments et tartinades 89
Fleurs d'ail 94
Aromates et vinaigrettes 101
Boutons floraux 106
Beignets de fleurs 113
Fleurs farcies 116
Bouchées et entrées 123
Soupes et salades 132
Plats principaux et d'accompagnement 142

CHAPITRE 6

Desserts et boissons fleuries.....153
Tisanes et thés aux fleurs 154
Sucres aromatisés 161
Gelées de fleurs..... 167
Confitures et plaisirs sucrés..... 173
Verrines et fleurs farcies..... 176
Gâteaux et petites douceurs 183
Sorbets et desserts glacés 195
Limonades fleuries..... 200
Cocktails et vins 207
Glaçons aux fleurs..... 210
Friandises 213

Annexes.....217
Fabrication de macérations concentrées..... 218
Usage culinaire des fleurs comestibles 219
Les fleurs non comestibles..... 230
Lexique..... 237
Glossaire botanique..... 238
Les grandes familles de fleurs 242
Vertus des fleurs médicinales 244
Carnet d'adresses 251
Crédits iconographiques 256
Bibliographie.....257
Références électroniques 259
Remerciements.....260
Index des recettes par catégorie.....261
Index des recettes par fleur 264
Index des recettes par particularité.....268
Liste trilingue des fleurs comestibles.....274

Préface

Nathalie Beaudoin est une femme exceptionnelle, une battante, une opiniâtre résiliente, un spécimen rarissime…

Brillante étudiante et employée-cadre dans un domaine lucratif, son âme lui a signifié qu'elle devait, pour se guérir d'une maladie et de plusieurs accidents, changer de voie et suivre enfin son cœur dans un chemin de traverse fleuri. Et pourquoi pas, intelligente et zélée comme elle l'est, en faire un métier et se rendre vraiment disponible et utile à ses semblables ?

Chroniqueuse, conférencière, conseillère en magasin ou au jardin, fabricante et thérapeute en clinique, elle a souvent changé de fonction et de métier, a procédé par essais et erreurs pour se mettre au diapason des réelles aspirations de sa nature profonde.

Depuis toute petite, elle entend et suit les signaux sublimes des plantes, celles qui charment, qui nourrissent, qui soignent l'humanité entière ainsi que les animaux, et ce, depuis des millénaires.

Avec la discipline, la constance et la minutie qui la caractérisent, Nathalie a étudié, observé et surtout expérimenté, sur elle-même et ses proches, ce que chaque plante peut procurer. Gourmande, elle a rêvé, élaboré, dégusté et raffiné des compositions originales, goûteuses et esthétiques, à base d'aromates et de fleurs comestibles, dont voici la superbe synthèse (sainte thèse), comme dirait ma mentore Danièle Laberge.

Des fleurs dans votre assiette est le résultat d'un travail colossal. Très bien documentées, avec des illustrations soignées et des tableaux d'une grande clarté, il n'y a aucun doute que toutes les recettes ont été élaborées et testées avec grand soin, avant de nous être présentées dans ces pages. De plus, Nathalie nous propose tous les outils et ressources pour parvenir, des semences à la récolte, à recréer des parterres fleuris. Que ce soit dans la tasse ou l'assiette, ils nous réjouiront les sens avant de nous soigner.

Le monde, souvent gris et terne, a plus que jamais besoin du pouvoir des fleurs (*Flower power forever!…*) pour nous égayer, nous soigner et qui sait ? nous ramener à l'essentiel.

Merci Nathalie pour ce traité coloré et ce bouquet foisonnant que nous dégusterons, avec attention et gratitude, une fleur, une photo, une tisane, un plat savoureux à la fois !

Anny Schneider, auteure, conférencière, herboriste-thérapeute senior accréditée
annyschneider.com

Introduction

Même si, chez nous, les fleurs dans les assiettes sont apparues assez récemment, j'ai appris, au fil de mes recherches, que manger des fleurs était loin d'être un phénomène nouveau. Quand j'ai lu que, déjà durant l'Antiquité, les Romains et les Grecs vénéraient la bourrache et la calendule pour leurs vertus gastronomiques, j'avoue que cela m'a réjouie ! Ces mêmes recherches m'ont aussi appris qu'au Moyen Âge, les roses tenaient une place importante sur les tables des rois et qu'en Extrême-Orient, plus particulièrement au Japon, un grand nombre de délices incluaient l'emploi des fleurs. Ainsi, au fil des siècles, les fleurs ont été utilisées de moult façons : fraîches, séchées ou sous forme de poudre, elles ont servi à orner et à parfumer différents plats ainsi qu'à soigner quantité de maux. Aujourd'hui, pour notre plus grand plaisir, les fleurs comestibles sont de retour depuis une vingtaine d'années à notre table.

Plusieurs spécialistes de la gastronomie florale, comme la productrice Tamara Anna Koziej, à Saint-Honoré-de-Chicoutimi, l'horticultrice et auteure Hélène Baril, l'auteure Mélinda Wilson, en Estrie, et Alice Caron Lambert, en France, considèrent que les fleurs ne sont pas seulement des éléments décoratifs. Elles sont aussi des aliments à part entière. Grâce entre autres à ces pionnières, la cuisine florale gagne de plus en plus d'adeptes dans nos régions et à travers le monde, en mariant goût et beauté.

Pensez-y : les fleurs sont omniprésentes dans nos vies. Nous les retrouvons chez le fleuriste (mais attention, celles-là ne se mangent pas !), dans les centres horticoles, les marchés, partout en ville et dans nos banlieues. Et combien de poètes ont chanté leur beauté et leurs charmes ?

CHAPITRE 1

Le monde des fleurs comestibles

Les plantes médicinales me passionnent. Je les étudie depuis une vingtaine d'années. Fascinée par le monde végétal, je suis une amante de la nature. J'adore la bonne nourriture et au dire de bien des gens qui ont goûté à mes plats, j'ai des idées originales pour apprêter les aliments et je suis bonne cuisinière. J'aime goûter à tout, je suis curieuse d'apprendre tout ce qui se fait de nouveau en cuisine et en alimentation saine.

Dans ces pages, vous découvrirez les espèces et variétés de fleurs qui sont comestibles, l'art de la cueillette et de leur conservation, les endroits où les acheter, comment les cultiver vous-même, comment les cuisiner et les intégrer facilement à vos recettes préférées et même, pour les plus mordus, comment les introduire dans votre alimentation au quotidien.

Cuisiner les fleurs comestibles est beaucoup plus facile que vous ne pouvez l'imaginer. Je suis une femme assez occupée et, par conséquent, une cuisinière pressée… Les recettes que je vous propose contiennent donc, peu d'ingrédients et peu d'étapes de préparation afin que vous puissiez profiter du soleil au jardin sans passer votre journée dans la cuisine.

Enfin, souvenons-nous que nous consommons déjà régulièrement des fleurs, à commencer par l'artichaut, le brocoli et le chou-fleur. Le jasmin parfume le thé ; les pétales de rose donnent une délicieuse confiture ; les violettes cristallisées sont un régal pour les yeux et le palais ; les fleurs de courgette se dégustent en beignets ; les fleurs de calendule agrémentent les salades et le pissenlit se mange en salade ou se boit en vin. Un délice !

Avant de cuisiner les fleurs

L'intérêt grandissant pour les fleurs comestibles ne doit pas nous faire oublier que le monde des fleurs n'est pas fait que de beauté… Lors de mes recherches, j'ai trouvé plusieurs informations confuses et contradictoires concernant leur consommation. Il faut donc bien vous renseigner et ne cuisiner que les fleurs que vous connaissez bien.

N'achetez pas vos fleurs chez le fleuriste, car elles sont généralement impropres à la consommation.

Pour une première expérience, je conseille de goûter à petite dose pour vérifier les réactions allergiques. Toute personne allergique au pollen devrait s'abstenir de consommer des fleurs.

Il est très important de superviser la cueillette effectuée par les jeunes enfants.

En général, ne vous fiez ni au goût ni à l'odeur et n'utilisez que des espèces dont la comestibilité a été bien établie. Comme dans le cas des champignons, certaines fleurs font le délice des gastronomes, d'autres sont toxiques. En cas de doute, il est préférable de s'abstenir ou d'acheter des plants qui viennent du producteur avant de les cultiver soi-même.

Consommez vos fleurs idéalement le jour même de la récolte.

Vos fleurs comestibles doivent être issues de l'agriculture biologique, ou d'un lieu éloigné des routes et des terres où sont répandus des engrais chimiques, des fumiers frais, des pesticides, des désherbants et des sources de polluants industriels.

Une fleur entière ou plusieurs parties d'une fleur peuvent se manger. Il suffit de bien comprendre sa structure pour en consommer seulement les parties tendres, soit en bouton, avant leur floraison, ou la fleur entière, en privilégiant les plus petites, comme par exemple, les bégonias, les myosotis ou les petites violettes.

La structure d'une fleur

Vous avez sûrement remarqué que les fleurs peuvent être regroupées et disposées de différentes façons sur la tige d'une plante. C'est ce qu'en botanique on appelle une inflorescence. Que ce soit par une inflorescence déterminée (en cyme pour la bourrache), indéterminée (en grappe pour la vesce jargeau), composée homogène (en panicule pour l'avoine) ou composée mixte (en thyrse pour le lilas), les fleurs d'une plante peuvent être disposées sur une tige de différentes façons.

Dans le livre, il est souvent question de sommités fleuries d'une plante à fleurs. Il s'agit des parties aériennes d'une plante dont l'inflorescence est en pleine floraison. Il vous suffira de laisser monter en fleurs les plantes aromatiques comme les différents basilics, le lierre terrestre ou les jeunes rameaux du thym, de couper leurs sommités garnies de fleurs, de les garder telles quelles pour ensuite décorer les plats ou de les hacher finement pour les intégrer à une recette.

La fleur se décompose en différentes parties :

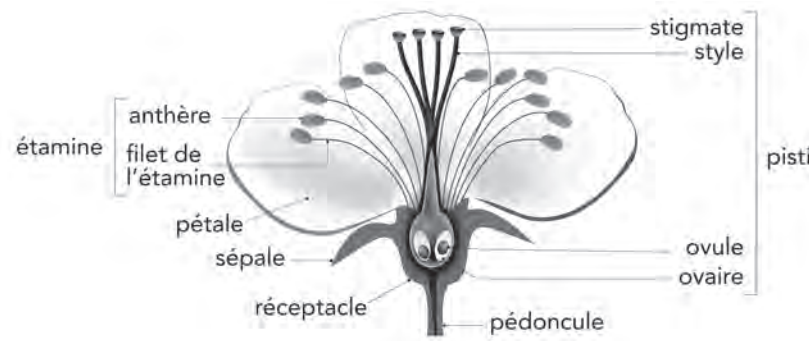
La fleur entière : Pour les centaurées, les œillets et les roses, il faut enlever la partie verte à la base d'une fleur ou l'onglet blanc d'un pétale (selon les espèces) avant de les consommer.

Les pétales : Les pétales de plusieurs fleurs se laissent manger, mais pas le cœur. C'est le cas notamment des coquelicots, des échinacées, des rudbeckies et des différents pavots.

Les pistils et les étamines : Dans plusieurs cas, comme l'hémérocalle (pour les farcir), le fuchsia et autres fleurs, il est conseillé d'éliminer les étamines et le pistil. On le fait généralement pour les plus grosses fleurs. Toutefois, au lieu de jeter le pistil et les étamines d'hémérocalle, certains producteurs les font sécher pour que les chefs puissent les utiliser en cuisine.

Les stigmates : C'est en prélevant à la main les stigmates (généralement trois) du pistil de la magnifique fleur du *Crocus sativus* que l'on obtient le safran.

D'autres parties comestibles : Les fruits et les graines de certaines fleurs, cueillies plus tard en saison, sont comestibles. Nous verrons d'ailleurs un peu plus loin que c'est le calice et les bractées entourant la base de l'Hibiscus sabdariffa qui servent à faire la célèbre boisson rafraîchissante qu'est le karkadé.



Les fleurs par familles culinaires

Il est facile de différencier les fleurs par leurs formes, leurs couleurs et leurs parfums, mais en cuisine florale, il faut aussi les classer par goût et par mode de cuisson. Il existerait dans le monde pas moins de 250 fleurs comestibles que l'auteure Alice Caron Lambert, une spécialiste de la gastronomie florale et créatrice de cuisine des fleurs en France, a classées en huit catégories culinaires décrites ci-après. À noter qu'une fleur peut se trouver dans plus d'une catégorie.

Fleurs salades : Ces fleurs se mangent crues. Elles ont un goût subtil et doux. Parmi elles, on retrouve les fleurs de bégonia, les pétales d'églantier ou de rose, de glaïeul, de mauve, de pivoine, de primevère, certains trèfles dont le trèfle rouge et les pensées.

Fleurs condiments : Ce sont des fleurs servant à relever les plats, comme les alliums : fleurs d'ail, de ciboulette, d'oignon, de poireau, ainsi que la bourrache, la calendule, la capucine, la monarde, les tagètes et les fleurs de fines herbes.

Fleurs épices : Ce sont des habituées de nos cuisines. Parmi les plus fréquentes : le clou de girofle, qui est le bouton de fleur du giroflier, la gousse de vanille, qui provient du fruit de certaines variétés d'orchidées, et le safran, produit, comme nous l'avons vu précédemment, avec les stigmates de crocus.

Fleurs légumes : Dans ce groupe, nous retrouvons les fleurs de calendule, de courge ou de courgette, de primevère, de tournesol, du chou chinois, qu'on appelle hon tsai tai, et même celles du concombre. Ces fleurs se dégustent en entrée et s'agencent très bien dans les plats d'accompagnement.

Fleurs aromatiques : Elles ont un goût plus doux, délicat et moins prononcé que leurs feuilles, mais parfumeront avec subtilité vos plats cuisinés et pourront servir comme aromates avec les épices et les traditionnelles fines herbes. On trouve parmi elles l'aneth, le fenouil, la lavande, le romarin, le thym et le serpolet.

Fleurs fruits : Avec leurs arômes parfumés, les « fleurs fruits », aussi appelées « fleurs desserts », telles que la camomille, la lavande, le lilas, la mauve, le mélilot, l'œillet, l'osmanthe, la pensée sauvage, la reine-des-prés, les boutons ou les pétales de rose et la violette servent à la confection de limonades, de confiseries, de sirops et de gâteaux. Certains chefs les utilisent même dans des plats principaux ou des entrées salées.

Fleurs contenants : Ce sont des fleurs que l'on peut farcir et qui peuvent tolérer une légère cuisson comme les fleurs de courge et de courgette, les campanules, les hémérocalles, l'hostas, certains lys, le platycodon et les tulipes.

Fleurs décoratives : Ces fleurs n'ont pas toujours beaucoup de goût ou sont trop amères pour qu'on puisse les manger (comme les fleurs de grande camomille), mais elles servent à décorer les assiettes ou à faire de jolis glaçons. Dans cette catégorie, on trouve la bourrache, la centaurée bleuet, le myosotis, le phlox de jardin et les pétales d'échinacée, de pivoine et de rudbeckie.

L'art de cuisiner les fleurs

L'usage que l'on peut faire des fleurs en cuisine est presque illimité. On peut s'en servir pour des assaisonnements, en infusion, en garniture ou en salade. En utilisant un laminoir, il est même possible

d'intégrer des fleurs dans la confection des pâtes fraîches. Les fleurs apporteront à vos plats des parfums inédits qui surprendront, étonneront et raviront vos invités.

Si vous désirez vous initier à la cuisine des fleurs, la façon la plus simple est de commencer par les apprêter crues. Elles sont délicieuses dans les salades, en plus d'y ajouter une touche d'originalité, elles décorent à merveille les assiettes et les plats, et elles parfument délicatement les crudités, les légumes grillés, les trempettes et les soupes. Les fleurs qui se mangent crues doivent être ajoutées à la toute dernière minute pour préserver leurs couleurs et leur fraîcheur. Les fleurs peuvent aussi être cuites rapidement à la vapeur ou simplement ajoutées en fin de cuisson. Elles sont succulentes dans une foule de recettes classiques et se marient bien avec plusieurs ingrédients simples du quotidien. Vous pouvez même les utiliser seules pour confectionner des plats salés ou sucrés, et certaines s'utilisent comme condiments pour rehausser la saveur de vos plats.

Que faire en cuisine avec des fleurs ?

Aromates et condiments

Les monardes et les fleurs de fines herbes peuvent servir d'aromate ou d'épice. Utilisées fraîches ou séchées, on peut les faire cuire légèrement, les ajouter à la toute fin de la cuisson ou les parsemer sur des légumes, des viandes, des poissons ou des volailles.

Sauces et crèmes

Les fleurs aux pétales doux et tendres s'utilisent crues à la manière des fines herbes hachées qui sont ajoutées aux vinaigrettes, à la crème ou aux fromages crémeux. Vous pouvez mélanger des fleurs fraîches hachées aux sauces ou des fleurs séchées en plus petite quantité. Les fleurs à petits pétales sont ajoutées aux jus de cuisson, aux sauces, au jus de citron et autres jus de fruits, à la moutarde, à la mayonnaise, aux trempettes, à du yogourt… et à tout ce qui peut devenir une sauce au goût légèrement floral.

Gratins

Dans les recettes de gratins, à parsemer en fin de cuisson, les fleurs joueront le rôle d'aromate. En offrant leur doux parfum, elles se mélangent agréablement à la sauce béchamel, à la sauce blanche, aux légumes, aux œufs, aux fruits et au beurre. Les gratins de fruits ou les gratins de légumes dans lesquels on a mis des fleurs sont particulièrement délicieux.

En macération

Saviez-vous qu'il est possible de faire macérer les fleurs ? La macération consiste à faire tremper des fleurs pendant un temps déterminé dans l'eau, le vin, le vinaigre, l'huile ou une matière semi-liquide comme le miel et les sirops. On choisira les petites fleurs de basilic ou de lavande, les pétales de la monarde ou de la rose, et les délicates fleurs de la violette odorante. On se sert de ces macérations pour faire des boissons et des cocktails, des marinades, des sauces, des trempettes et des vinaigrettes.

Conserves et lacto-fermentations

La lacto-fermentation est une technique servant à conserver certaines parties des fleurs (par exemple les boutons de marguerite, les fleurs d'ail ou les graines de capucine). Cette technique est doublement intéressante, puisque non seulement elle permet de conserver les fleurs, mais en plus, elle en augmente la valeur nutritive. Les conserves que vous obtiendrez seront appréciées dans les plats salés

et les desserts. Les boutons de fleurs saumurés s'utilisent à la façon des câpres : on peut les ajouter aux vinaigrettes, en garnir le saumon fumé, dans des recettes de pâtes ou des soupes.

Voici comment faire : il faut d'abord préparer les fleurs en retirant leur pédoncule, les laver, les égoutter, puis remplir des pots stérilisés, sans trop tasser votre cueillette. On recouvrira ensuite les fleurs avec un sirop pour une conserve, ou une saumure pour une lacto-fermentation. On ferme ensuite hermétiquement les pots, on les place dans une grosse casserole, on les recouvre d'eau et on les fait bouillir au moins quinze minutes. On peut par ailleurs ajouter des fruits aux fleurs pour faire des confitures et des gelées.

Mais qu'est-ce que la lacto-fermentation ? C'est une méthode de conservation des aliments qui consiste à faire macérer des aliments dans du sel ou à les plonger dans une saumure. L'activité microbienne va créer du gaz carbonique, divers enzymes et de l'acide lactique, ce qui détruit complètement les micro-organismes pouvant provoquer la putréfaction. Lorsque la teneur en acide atteint un certain niveau, la fermentation s'arrête et la conservation peut se prolonger pendant des années, même sans réfrigération.

Les aliments lacto-fermentés les plus répandus sont la choucroute, le kéfir, les cornichons et le miso. Leur caractéristique commune est leur goût aigre, qu'ils doivent aux enzymes produisant l'acide lactique à partir du glucose.

On réservera la mise en conserve traditionnelle (qui se fait en faisant bouillir les pots pour les stériliser) aux fruits et légumes naturellement acides ou acidifiés. Des exemples ? Les fruits au sirop, les confitures, les gelées et beurres de fruit, les tomates additionnées de jus de citron et, bien sûr, les infinies variétés de marinades.

Soupes

Les fleurs peuvent être mélangées aux soupes comme un aromate ou une épice. Elles peuvent être cuites et ajoutées à la toute fin de la cuisson ou, comme aromate, dans une soupe froide de type gaspacho. On peut mettre quelques fleurs ou pétales en guise de décoration sur la plupart des soupes et des potages.

Sautés et rôtis

Les fleurs sont utilisées en fonction de leur particularité : aromate, herbe ou rameau fleuri, petit légume ou épice aux arômes concentrés. Pour aromatiser vos plats, les rameaux fleuris et les inflorescences sont rassemblés dans un bouquet et souvent associés aux aromates traditionnels comme le laurier, le romarin et le thym. La poudre de fleur se mélange à l'huile, au jus de citron ou au jus de cuisson qui servent à badigeonner les viandes et les volailles rôties. Les fleurs ou leurs pétales peuvent être sautés à la poêle avec de petits légumes. Les fleurs accompagnent bien les poissons, les viandes et les volailles, mais elles s'associent également très bien aux plats végétaliens ou végétariens, comme les pâtés de noix, le seitan, le tofu ou le tempeh.

Confiserie et desserts

La douceur sucrée de la pensée, de la violette, de la mauve, de la lavande agrémentera délicatement les desserts. La camomille allemande ou le coquelicot sont parfaits en salade de fruits. Les fleurs permettent aussi de concocter des mousses parfumées, des bonbons, des gâteaux et des sirops aromatisés. Pour en faire un flan, il faut faire macérer les fleurs dans le lait la veille ou les faire bouillir directement avec le lait avant la cuisson au four. Pour une crème brûlée, faites infuser la lavande ou

la rose dans la crème. On peut aussi infuser des fleurs dans du lait de coco pour concocter un pouding au chia ou un délicieux panna cotta, et intégrer facilement des fleurs moulues dans la pâte à biscuits ou un mélange à gâteau. Les fleurs peuvent également servir de décoration en étant disposées sur les flans, pâtisseries et tout autre dessert.

Des chefs à la cuisine fleurie

Depuis quelques années, avec la collaboration des producteurs de fleurs comestibles, les chefs des meilleurs restaurants concoctent de succulents plats aux saveurs fleuries. Entre les fleurs de courgette farcies, le couscous aux pétales d'œillets, le rouget à l'hibiscus, le carpaccio de coquilles Saint-Jacques infusé aux fleurs d'anis hysope, les cailles où l'on glisse des pétales de rose sous leur peau, le foie gras à la fleur de capucine, le chocolat à la violette et les glaces exotiques à l'osmanthe, il y a de quoi stimuler ses papilles ! Certains proposent aussi des ateliers de cuisine spécialisés en fleurs comestibles ou en plantes sauvages comestibles et médicinales.

Éléments nutritifs des fleurs comestibles

Du point de vue de la santé, le potentiel en micronutriments des fleurs comestibles est intéressant. Elles apportent plusieurs vitamines et minéraux aux plats auxquels on les ajoute. Certaines, comme la capucine, contiennent de la vitamine C en quantité élevée. D'autres, telles la bourrache et la calendule, sont riches en pigments caroténoïdes et en anthocyanes protecteurs. Voici un tableau pour vous éclairer sur leurs nutriments.

FLEURS	COMPOSITIONS
Achillée millefeuille	Vitamines A, B et C, minéraux et oligoéléments
Bourrache	Anthocyanes, vitamines A, B6, C, mucilages, tanins, calcium, cuivre, fer, manganèse, magnésium, potassium, zinc
Calendule	Vitamine C, caroténoïdes, lutéine, cuivre, fer, manganèse
Camomille	Calcium, potassium, soufre, iode
Capucine	Vitamine C
Cataire	Vitamines B1, B9, minéraux et oligoéléments
Ciboulette	Vitamines A, C et K
Coquelicot	Provitamine A, vitamines B3, B6, C, K et calcium
Hémérocalle	Vitamines A et C
Hibiscus	Vitamines A et C, riche en antioxydants
Mauve	Calcium, fer, vitamines A et B2
Pensée	Vitamines A et C
Reine-des-prés	Vitamines B1, B2, B6, B12 et C, calcium, magnésium, silice
Cynorrhodon	Fruit de l'églantier - vitamine C (20 fois plus que les agrumes), vitamines B et PP, provitamine A et sels minéraux. Contient des sucres : saccharose et lévulose.

Où se procurer des fleurs comestibles

De plus en plus souvent, certaines fleurs comestibles sont offertes toute l'année dans les épiceries fines. Plusieurs jardiniers-maraîchers en cultivent et les plus grands chefs en font un bel usage.

Où les acheter ?

L'été, vous pouvez vous procurer des fleurs comestibles au marché public ou au supermarché santé et l'hiver, directement chez le producteur, souvent en commande spéciale. Vous trouverez également toutes sortes de fleurs comestibles en pépinières. Cependant, si vous souhaitez consommer les fleurs de plantes mises en pot ou en terre dans votre jardin, il vous faudra attendre au moins une semaine, voire une vingtaine de jours, avant de les utiliser et les arroser abondamment afin de dissiper les engrais utilisés pour leur culture. Privilégiez tout de même les plants certifiés biologiques, achetés chez votre horticulteur spécialisé (certains marchés biologiques en vendent aussi).

Cultiver ses fleurs

Choisissez d'abord une pacelle très ensoleillée de votre terrain, assurez-vous qu'elle n'a pas été traitée aux pesticides ou à l'azote, et fertilisez le sol avec des engrais naturels et votre compost maison.

Pour ma part, j'utilise les mêmes méthodes de culture pour mes fleurs que pour mes légumes. Pour éliminer les insectes indésirables, je vaporise mes fleurs une fois par semaine avec une solution de savon noir à l'huile d'olive prêt à l'emploi, de l'hydrolat de géranium ou une infusion refroidie de camomille allemande. J'attends une journée de pluie, puis une journée de soleil avant de les cueillir. J'enlève les pucerons avec un essuie-tout en prenant soin de ne pas abîmer les plants. Pour éliminer le mildiou poudreux (le blanc) qu'on peut trouver sur les feuilles de monarde ou de phlox, il est possible de travailler le pH du sol en mettant 1 c. à soupe de bicarbonate de soude dans un litre d'eau d'arrosage et d'exposer vos plants au vent, orientation nord si possible.

Le choix des graines

Vous trouverez des semences de fleurs comestibles dans la plupart des centres horticoles, lors des fêtes des semences, chez un semencier ou sur un site spécialisé via Internet. Soyez certains que les espèces que vous avez choisies sont comestibles : si vous avez le moindre doute, ne tentez pas de les manger (la plupart du temps, les sachets de graines indiquent si les fleurs sont propres à la consommation). Préférez des graines que vous allez vous-même planter à la bonne saison ou dont vous ferez des semis. Idéalement, les graines seront elles-mêmes issues de l'agriculture biologique, afin de limiter tous les risques liés à la présence d'azote et d'éléments toxiques.

Les avantages des fleurs au jardin

Certaines associations de fleurs et de plantes potagères contribuent à produire des légumes de meilleure qualité. Par exemple, vous pouvez planter des capucines près des choux, qui seront ainsi protégés des pucerons. Pensez également que les fleurs mellifères de votre jardin attireront les pollinisateurs et faciliteront donc votre travail ! Pour en savoir davantage, consultez les sections « Flore et fleurs mellifères » à la page 29, et « Compagnonnage fleurs et légumes » à la page 30.

Cultiver les fleurs dans la maison

Si vous n'avez pas de jardin ou de terrasse, vous pouvez cultiver les fines herbes, les pensées et les pélargoniums sur le bord d'une fenêtre très ensoleillée. En fin de saison, certaines espèces ayant été cultivées dehors peuvent être rentrées, cependant elles souffrent souvent du changement de conditions. Le succès n'est pas garanti, mais ça ne coûte rien d'essayer ! Il faudra leur offrir un maximum d'éclairage et, de préférence, un bon taux d'humidité atmosphérique. Pour ce faire, un humidificateur peut être utile. Arrosez-les copieusement, mais seulement quand le terreau est sec au toucher. Généralement, les bégonias, les pélargoniums non rustiques et le stevia, *Stevia rebaudiana*, passent bien l'hiver à l'intérieur.

Types de croissance des fleurs

Parmi les plantes, particulièrement les plantes herbacées, on distingue généralement les plantes annuelles, les plantes bisannuelles et les plantes vivaces ou dites pérennes. Comprendre le type de croissance de chaque fleur vous aidera à planifier votre jardin, à savoir quelles plantes acheter en pots et lesquelles conviennent le mieux pour les semis. Vous saurez ainsi quelles plantes vous aurez le plaisir de voir pousser l'année suivante. Ce glossaire du cycle végétatif des plantes à fleurs et de leur habitat vous permettra de respecter leurs exigences afin qu'elles bénéficient d'une bonne croissance.

Les plantes annuelles

Une plante annuelle est une plante dont le cycle de vie ne dure qu'une saison : la plante naît, pousse, se développe, fleurit habituellement tôt au printemps, est fertilisée, produit des semences et, finalement, meurt. Comme leur entretien est relativement simple, les plantes annuelles sont idéales pour les jardiniers débutants. Il faut quand même les remplacer généralement chaque année. (Certaines plantes dites annuelles peuvent être vivaces sous certains climats ou dans leur milieu d'origine.)

Les plantes bisannuelles

Une plante bisannuelle possède un cycle de végétation qui s'étale sur deux ans : elle germe la première année, fleurit et donne des graines la deuxième. Très utiles pour leur floraison précoce en fin d'hiver et au tout début de printemps, les bisannuelles sont souvent des plantes à bulbes. Elles se caractérisent par un port plutôt bas et sont moins volumineuses que les vivaces, qu'elles accompagnent avec splendeur.

Les plantes vivaces (pérennes)

Contrairement à une plante annuelle ou bisannuelle, les plantes vivaces durent plusieurs années. Elles germent le plus souvent en début d'été, développent tiges et feuilles qui meurent en hiver ; elles reparaissent au printemps suivant, fleurissent, puis disparaissent l'hiver venu. Ce cycle se répète pendant plusieurs années.

Glossaire des plantes selon leur habitat :

Cultivée * *Plante produite en serre ou tirée de l'exploitation de la terre.*

Indigène * *Plante qui provient d'un pays ou d'une région donnée et qui y pousse naturellement.*

Introduite * *Espèce non originaire d'un endroit donné et provenant visiblement d'une autre région.*

Naturalisée * *Plante introduite dans un endroit qui s'est propagée d'elle-même et vit comme une plante indigène sans qu'on lui vienne en aide ou la cultive.*

Rustique * *Plante capable de résister au froid hivernal sans protection.*

Sauvage * *Plante qui pousse naturellement, sans culture. Toutes les fleurs sauvages ne sont pas indigènes. Certaines, comme le pissenlit, ont été introduites.*

Comment faire vos semis

Il n'y a rien de plus simple que de faire des semis. Vous trouverez tout ce qu'il vous faut dans les pépinières : pots, plateaux, dômes, étiquettes, etc. Mais si, comme moi, vous trouvez que l'avenir de la planète passe par le recyclage, sachez que vous avez sûrement déjà presque tout chez vous. Des pots de yogourt ou de margarine vous seront fort utiles. Il vous suffira de percer un trou de drainage dans le fond du pot avec un clou. Les barquettes transparentes des supermarchés conviennent aussi très bien comme ensemble plateau et dôme gratuit ! Il ne vous restera plus qu'à acheter des sachets de semences ou, mieux, à récolter les semences de vos fleurs et légumes de l'année précédente. En ce qui a trait au terreau, vous pouvez choisir celui spécialement conçu pour les semis, mais sachez que les terreaux pour bacs et balconnières ainsi que pour plantes d'intérieur conviennent parfaitement. Enfin, et surtout, n'oubliez pas que les semis auront besoin de beaucoup de lumière naturelle ou de la lumière d'une lampe fluorescente de hauteur ajustable. C'est primordial !

Lorsqu'on est débutant, on fait souvent l'erreur de commencer ses semis trop tôt. C'est par excès d'enthousiasme ! Patience… Suivez les instructions inscrites sur le sachet – on peut généralement s'y fier. Mais de façon générale, pour la plupart des plantes, la période idéale au Québec se situe en mars ou en avril.

Voici la méthode, elle est simple : versez du terreau dans un bol et ajoutez-y de l'eau tiède en brassant jusqu'à ce que le terreau soit bien humecté. Versez ensuite la mixture dans des petits pots jusqu'à 1,5 cm du bord, en égalisant avec le dos d'une cuillère. Prenez un crayon et creusez un trou d'environ trois fois le diamètre de la graine. Déposez-y trois graines et recouvrez avec du terreau.

Ensuite, vaporisez bien avec de l'eau tiède pour compacter le terreau, et n'oubliez surtout pas de coller une étiquette sur votre pot indiquant le nom de la plante et la date du semis. Déposez les pots sur un plateau et recouvrez-les d'un dôme transparent (pensez à utiliser la barquette de supermarché !). Placez ensuite vos semis dans un endroit chaud (environ 21 à 24 °C) et bien éclairé, mais protégé des rayons du soleil. Il existe toutefois des exceptions. Certaines semences, mais elles sont rares, germent mieux au frais ou encore à l'ombre. Consultez toujours les instructions sur le sachet.

La germination peut prendre de 3 jours à 3 semaines. Lorsqu'elle s'est produite, retirez le dôme, car la forte humidité qu'il créait, essentielle à la germination, serait néfaste aux semis en croissance. Placez le plateau devant une fenêtre en plein soleil durant le jour et dans un endroit frais la nuit (entre 15 et 18 °C). S'il y a plusieurs germes par pot, veillez à supprimer le ou les plus faibles en les coupant

avec des ciseaux. Si votre terreau pâlit c'est qu'il a soif, versez un peu d'eau tiède dans le plateau. Dès que le terreau redevient foncé, il y a assez d'eau : videz tout surplus du plateau.

Les premières feuilles simples qui poussent sont appelées des cotylédons. Lorsque de 4 à 6 vraies feuilles apparaissent, ajoutez un engrais tout usage soluble (pas trop : seulement la moitié de la dose recommandée) à l'eau d'arrosage une fois sur deux. Pour éviter que les semis penchent en direction du soleil, faites pivoter vos pots régulièrement. Quand le printemps semble être là pour de bon et qu'il n'y a plus de risque de gel au sol, sortez vos semis et acclimatez-les à la vie extérieure : 2 ou 3 jours à l'ombre, 2 ou 3 jours à la mi-ombre, 2 ou 3 jours au soleil. Si la température tombe subitement, rentrez-les pour la nuit.

Lorsque vos semis deviennent de petits plants vigoureux, il ne reste plus qu'à les transplanter en pleine terre, en bac ou en balconnière et, surtout, à bien les arroser.

Pour faciliter la croissance des plants, l'utilisation d'une serre tunnel ou d'une toile de jardinage écologique, servant à protéger vos jeunes plants du froid, peut être fort utile. Cette toile les protégera aussi des petits animaux et insectes qui voudraient goûter à vos futures récoltes.

Habitudes écologiques pour leur entretien

À l'aide de tubulures goutte-à-goutte, arrosez vos fleurs avec l'eau de pluie récupérée.

Utilisez, si possible, des plantes ayant un faible besoin d'arrosage.

Pour conserver l'humidité et éviter l'érosion du sol entre les plantes, recouvrez vos lits de paillis du commerce ou fait maison.

Faites votre propre paillis maison en récupérant des branches ou des feuilles mortes (pas de conifères ni de chêne, mais l'aulne et le saule sont excellents).

Faites votre compost, ce qui vous permettra aussi de réduire votre propre quantité de déchets domestiques.

Fertilisez vos plantes avec votre compost, vos purins de plantes (consoude, prêle, ortie) ou du fumier provenant des fermes avoisinantes. Vous pouvez aussi consulter mes recettes de macérations florales aux pages 218 et 219.

Au lieu des pesticides, privilégiez les « prédateurs » bénéfiques (coccinelle, crapaud, etc.).

N'oubliez pas d'installer vos plantations à l'abri des sources de pollution.

Ne laissez jamais dormir la terre de votre jardin ; semez plutôt des engrais verts (sarrasin, trèfle, tournesol, etc.)

Soyez tolérants envers les supposées mauvaises herbes !

Vous habitez en ville ou vous n'avez pas la chance d'avoir un espace jardin ? Pourquoi ne pas installer une petite jardinière à la fenêtre, avoir quelques pots de fines herbes et de fleurs comestibles sur votre balcon ? C'est si simple.

Ce que vous pouvez faire pousser
Renseignez-vous sur les conditions climatiques nécessaires à la culture de ce que vous désirez faire pousser en tenant compte des périodes de floraison et de la zone de rusticité de votre région.

Récupérer les graines et semences des fleurs
En règle générale, les graines de fleurs se récoltent lorsqu'elles sont matures, brunes et sèches. Glissez-les dans une enveloppe sur laquelle vous noterez l'espèce, la variété et la date de votre récolte. Conservez vos enveloppes de graines dans un endroit frais et sec ou au congélateur, jusqu'aux dates de semis de l'année suivante.

Planification au jardin

Les fleurs ne seront pas seulement appréciées dans vos recettes ; elles participeront aussi à l'équilibre naturel indispensable à la bonne santé des plantes cultivées dans votre jardin. De plus, celles que je vous présente ici s'incorporent très bien à tous vos plats. Cultiver ses fleurs comestibles, c'est aussi s'assurer qu'elles sont biologiques, c'est être capable de s'approvisionner soi-même et de réduire ses coûts d'achats, sans oublier leur effet répulsif sur certains insectes nuisibles au jardin. Qui dit mieux ?

Pourquoi mettre des fleurs dans votre jardin ?
Très prisée en jardinage biologique et en permaculture, l'association de fleurs et de plantes fleuries sert à attirer les pollinisateurs et à lutter naturellement contre les insectes nuisibles. Je vous suggère de planter au moins 1/3 de fleurs et aromates en plein milieu de vos légumes, et de bien choisir vos variétés.

Pour attirer les pollinisateurs
Généralement, les fleurs attirent les bourdons, les abeilles, les papillons et autres insectes qui polliniseront vos plantes. Leur précieuse activité donnera de nombreux légumes et une abondance de fleurs… car sans eux, point de récoltes. Pour attirer ces amis du potager, choisissez des plantes mellifères comme celles illustrées à la page suivante.

Pour lutter contre les insectes nuisibles
Certaines fleurs ont des propriétés qui attirent ou éloignent les insectes. C'est le cas de la capucine qui attire à elle les pucerons, permettant ainsi à vos légumes de pousser en paix. Si vous voulez bien protéger votre jardin, il vous faut au moins 1/3 de fleurs et plantes aromatiques parmi vos légumes, surtout pour les brassicacées (choux, moutarde, navets, radis, roquette, etc.). Vous aurez donc besoin de faire pousser des plantes mellifères, insecticides et nématicides dont les fleurs contiennent les substances actives suffisantes pour repousser les insectes indésirables et réduire la présence de nématodes (des vers microscopiques).

Le choix de fleurs
Placé au milieu du jardin, l'œillet d'Inde déroute les insectes de la merveilleuse piste d'atterrissage qu'offre une rangée de poireaux ou de salades… De même, la haute taille d'une bourrache, par

exemple, placée parmi les fraises, attire une vaste panoplie d'insectes pollinisateurs et éloigne certains ravageurs. Les fleurs d'hysope et de tanaisie diffusent de fortes fragrances qui déplaisent à de nombreux insectes nuisibles. Il est possible de faire une macération concentrée avec la tanaisie (voir la recette à la page 219).

Qu'est-ce que le compagnonnage ?

Avec l'expérience, les jardiniers ont pu constater que les plantes préfèrent la compagnie de certaines congénères à d'autres, qui leur permettent de mieux s'épanouir. Le compagnonnage est une technique consistant à fournir le meilleur environnement possible aux cultures que vous choisissez afin d'assurer leur développement. Comme nous l'avons vu, certaines plantes ont la particularité d'attirer des insectes bénéfiques tels les pollinisateurs, tandis que certaines autres repousseront les insectes ravageurs ou empêcheront la pousse d'herbes néfastes. Mais attention, l'effet peut aussi être négatif, quelques plantes peuvent causer du tort à certaines de leurs voisines. Il faut donc agir avec prudence et bien se renseigner avant de choisir quoi planter.

Flore et fleurs mellifères

Attirer les insectes pollinisateurs au jardin, et notamment les abeilles, c'est facile en privilégiant les plantes mellifères. Plantes fleuries, arbustes, aromatiques, sans oublier les fleurs sauvages, les espèces mellifères sont nombreuses. Un geste pour la biodiversité, un bon point pour le jardin ! Voici une liste des fleurs comestibles qui sont nectarifères, c'est-à-dire qui produisent du nectar, substance liquide très sucrée récoltée par les insectes butineurs et les oiseaux nectarivores.

Achillée millefeuille

Anis hysope

Bourrache

Cataire

Cosmos

Chrysanthème

Lavande

Lierre terrestre

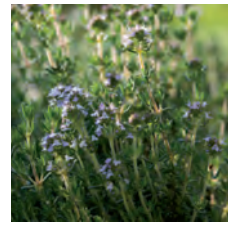
Mauve

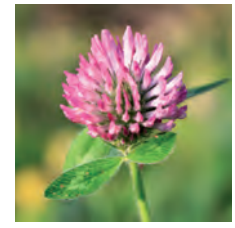
Mélilot

Pissenlit

Prunelle

Romarin


Thym


Trèfle

Tussilage

Compagnonnage fleurs et légumes

Le tableau ci-dessous vous renseigne sur les fleurs comestibles ou médicinales qui accompagnent bien la culture des légumes au jardin potager, ainsi que sur leur effet répulsif ou attractif.

FLEURS COMESTIBLES	COMPAGNONS	EFFETS	PARTICULARITÉS
Achillée millefeuille	Chou, poireau, poivron, tomate	Attire les papillons et les insectes auxiliaires (coccinelles…)	Lavez les fleurs pour retirer les pucerons le cas échéant
Armoise	Carotte, chou	Éloigne les rongeurs, les escargots et les limaces	Insecticide général
Asclépiade	Autour du jardin	Éloigne les pucerons	Attire les pollinisateurs
Bourrache	Fève, fraise, haricot, tomate	Repousse les doryphores, agit comme répulsif pour les limaces et les escargots	Attire les abeilles Envahissante au jardin
Calendule	Asperge, chou, concombre, tomate	Repousse les nématodes et les pucerons	Semez en rang entre les légumes (les Brassicacées)
Camomille allemande	Ail, brocoli, chou, oignon	Joue un rôle insectifuge sur plusieurs ravageurs	Annuelle qui se ressème

FLEURS COMESTIBLES	COMPAGNONS	EFFETS	PARTICULARITÉS
Capucine	Chou, concombre, poireau, radis, tomate	Attire les pucerons, les doryphores et les mites	Semez en bordure du jardin Arrachez les plants infectés si nécessaire
Cataire	–	Éloigne les fourmis, les pucerons, les doryphores, les papillons, les vers, les mouches et les chenilles	Gardez un plant en pot ou sous un grillage à l'abri des chats
Ciboulette	Asperge, carotte, fraise, tomate	Soigne la tache noire sur les rosiers et éloigne les doryphores	Lavez les fleurs pour retirer les pucerons le cas échéant
Cosmos	Chou, tomate	Éloigne les piérides, protège le potager	Mettre en bordure du jardin
Hysope	Chou	Éloigne les piérides, les larves et les mites	Facile à cultiver Attire les pollinisateurs
Moutarde	Fraise	Réduit le nombre de pucerons	Plante peu exigeante à croissance rapide
Œillet d'Inde	Carotte, chou, concombre, fève, pomme de terre, poireau, poivron, salade, tomate	Éloigne les doryphores et réduit les nématodes (des tomates)	Idéalement, plantez comme culture de couverture, durant la saison précédente
Pissenlit	–	Éloigne les doryphores	Gardez autour du jardin
Sureau	–	Éloigne les insectes en général	Plantez près du jardin
Tanaisie	Chou	Éloigne plusieurs insectes : fourmis, pucerons, doryphores, etc.	Peut être envahissante

Source : Agriculture Montréal (adaptation)

CHAPITRE 2

L'herbier des fleurs comestibles

La plupart des recettes de ce livre utilisent plusieurs fleurs choisies parmi les plus courantes et les plus populaires. Elles proviennent de sept catégories : fleurs du jardin, fines herbes aromatiques, fleurs de légumes, fleurs sauvages, arbres et arbustes, fleurs exotiques et produits floraux.

Les principales fleurs comestibles

Fleurs du jardin

Les fleurs que l'on cultive dans le jardin nous sont souvent familières. Ce sont les plus faciles à trouver au centre horticole et à utiliser en cuisine. De nombreuses fleurs de nos jardins sont comestibles, et allient à leurs vertus culinaires des qualités apéritives et digestives non négligeables. Mais si certaines fleurs sont très jolies pour décorer les plats, leur goût peut être amer ou trop intense. Il faut veiller à choisir les bonnes variétés à cultiver ou à ce que nos invités ne les croquent pas !

Fines herbes aromatiques

Toutes les herbes aromatiques passent tôt ou tard, au cours de leur croissance, par la floraison. Et ces fleurs, si petites soient-elles, sont savoureuses, leur goût ressemblant, en plus délicat et parfumé, voire raffiné, à celui des feuilles et des graines qu'on a l'habitude d'utiliser comme aromates.

Pour débuter, je vous invite à tenter vos premières expériences avec les fleurs de la famille des Apiacées (surtout si vous avez la chance d'en avoir au jardin) : aneth, anis, angélique, carvi, coriandre, fenouil et livèche. Ce sont des fleurs délicieuses qui ne devraient pas être cuites, mais plutôt ajoutées crues aux plats, comme des herbes.

J'adore aussi me régaler des fleurs de la famille des Lamiacées : basilic, lavande, marjolaine, menthe, mélisse, origan, serpolet et thym.

Ces mignonnes petites fleurs ont très souvent un goût encore plus fin que leurs feuilles. Qui plus est, les fleurs des Lamiacées ont des vertus apaisantes et digestives (les Apiacées aussi sont reconnues pour leurs bienfaits sur la digestion).

Fleurs de légumes

À l'exception des asperges, aubergines, piments et poivrons, pommes de terre, tomates et quelques autres, plusieurs fleurs de légumes, comme celles des carottes, des concombres, des courges et courgettes, du cresson, des pois et des radis, sont aussi comestibles. D'ailleurs, rappelons que le brocoli et l'artichaut sont des inflorescences en bouton. Il y a aussi des légumes, moins connus, qui font des fleurs magnifiques comme le hon tsai tai, *Brassica chinensis*, un chou d'origine chinoise aux tiges pourpres et aux feuilles vertes qui montent vite en fleurs. Très productifs, les boutons floraux et les tiges florales de cette plante de la famille des Brassicasées se dégustent crus, ou légèrement blanchis ou sautés.

Fleurs sauvages

Ce sont, comme leur nom l'indique, les fleurs comestibles qui poussent à l'état sauvage en quantité abondante dans les champs ou sur notre pelouse, lorsqu'elles ne sont pas coupées par la tondeuse. Il suffit de savoir les reconnaître (la lecture de ce livre vous permettra de trier le bon du mauvais) et de les récolter pour les cuisiner.

Le lieu de prédilection des fleurs des champs comestibles est souvent près des chemins, là où il n'y a ni engrais, ni pesticide, à la lisière des bois et des champs, en milieu sec ou humide, et dans les terres

incultes. Pour trouver les fleurs des champs, allez fouiller dans les friches, les prés, les prairies, à la lisière des champs de céréales, ou dans les champs de luzerne et de trèfle.

Privilégiez les jeunes pousses, les boutons floraux et les fleurs peu épanouies dans les prés cultivés et les prairies naturelles. Les fleurs des sous-bois se cueillent généralement à l'ombre ou à mi-ombre, sous les grands arbres ou dans les clairières. Les fleurs des rives se trouvent près des ruisseaux et au bord des rivières, des lacs, des marais et des étangs. Les fleurs des montagnes et des forêts se cueillent le long des grandes allées, les taillis de conifères et les chemins de randonnée.

Arbres et arbustes

Nous sommes ici au royaume des vergers, des arbres et arbustes dits « d'ornement » des jardins et des parcs, ou de ceux, sauvages, de nos campagnes. J'ai un faible pour les fleurs du robinier faux-acacia au parfum de miel que j'aime farcir ou transformer en beignets. L'arbre de Judée, appelé aussi gainier siliquastre, originaire du sud de l'Europe et de l'ouest de l'Asie, ou le gainier du Canada, ont des fleurs qui font merveille dans les salades de fruits, tout comme celles de l'aubépine qui, en phytothérapie, sont utilisées comme toniques du cœur et de la circulation. Quoi d'autre ? Les fleurs du merisier, du tilleul, les corymbes du sureau blanc ou sureau noir sont fameux pour faire des gelées et des sirops… Le choix est vaste !

Si vous voulez teinter votre riz, les fleurs du sumac de Virginie, *Rhus typhina*, devront être infusées dans l'eau de cuisson, ou, si vous préférez, vous pouvez en faire une limonade (remplie de vitamine C). À notre plus grand bonheur, les fleurs des lilas pourront être infusées dans l'eau et mélangées avec du sucre pour confectionner un délicieux sirop qui conviendra à mille desserts et boissons.

Fleurs exotiques

Il s'agit des fleurs des arbres, arbustes, lianes, à cultiver en serre. Les fleurs du caféier, les fleurs de l'ylang-ylang aux effluves épicés du jasmin donnent une huile essentielle qu'on dit aphrodisiaque. L'arbre pousse dans les forêts humides d'Inde, d'Indonésie et de Birmanie. Il y a aussi le giroflier, dont nous connaissons bien les boutons floraux séchés et les fleurs odorantes du cacaoyer dans le sud-ouest de l'Afrique et l'Amérique centrale. Les fleurs magnifiques du grand galanga d'Asie et celles du palmier dattier ont une saveur miellée et sucrée.

Enfin, le karkadé, ou oseille de Guinée, *Hibiscus sabdarrifa*, est un type d'hibiscus qui, lorsque les fleurs fanent, laisse sur le plant les calices, qui une fois séchés, donneront une saveur délicieusement acidulée, idéale pour aromatiser une boisson rafraîchissante les jours de canicules.

À défaut de trouver autour de vous ces fleurs exotiques, consolez-vous en vous promenant dans les marchés publics, vous y découvrirez les fleurs séchées de l'osmanthe, du chèvrefeuille comestible, des chrysanthèmes, du pêcher, du prunier, des roses en boutons, de la moutarde avec ses feuilles, et de bien d'autres espèces.

En Amérique du Nord, vous trouverez les fleurs d'hibiscus et de jasmin en pot dans les centres horticoles (attention : elles ne sont pas toutes comestibles) ou sous forme séchée dans les épiceries fines, les salons de thé et les magasins d'aliments naturels. Vous obtiendrez les feuilles de thé vert

parfumées au jasmin ou à l'osmanthe en vrac ou en sachets, et la vanille sous forme d'extrait ou en gousses (idéale pour en parfumer les desserts ou en infuser les tisanes, le thé et les liqueurs).

Produits floraux

Dans notre alimentation traditionnelle, on utilise déjà plusieurs produits de fleurs comme le clou de girofle, la gousse de vanille et le précieux safran, tout comme l'eau de rose ou de fleur d'oranger qui s'incorporent bien aux pâtisseries. En Tunisie, on fabrique une eau à base de fleur de géranium (*Pelargonium*). Et bien sûr, si vous habitez un pays où la météo est clémente, là où les fleurs se cultivent toute l'année, d'autres espèces et variétés agrémenteront votre assiette.

Les boutons, fruits et graines

Les boutons, les fruits ainsi que les graines de plusieurs plantes peuvent aussi être utilisés. Les boutons, plus précisement les fruits de capucines marinés, remplacent bien les câpres, et leurs graines mûres, une fois séchées et moulues, sont un bon substitut du poivre. Le pigment jaune naturel qu'offrent, une fois séchés, les pistils des fleurs de carthame des teinturiers (parfois appelé safran bâtard), les pétales séchés de tagètes et de calendules sont, pour certains, une alternative très économique au précieux – et coûteux – safran.

À propos des fleurs non comestibles

Les plantes toxiques ne sont pas toutes dénuées d'intérêt. Elles ont souvent des vertus médicinales, mais leur utilisation doit être réservé à l'usage exclusif des spécialistes. Il ne faut en aucun cas consommer les fleurs non comestibles du tableau suivant. (Pour une liste plus complète, voir en annexe à la page 230.)

L'herbier des fleurs comestibles

TABLEAU DES PRINCIPALES FLEURS COMESTIBLES

FLEURS DU JARDIN	FINES HERBES AROMATIQUES	FLEURS SAUVAGES	ARBRES ET ARBUSTES	FLEURS EXOTIQUES	FLEURS NON COMESTIBLES
Bégonia	**Agastache**	**Achillée millefeuille**	Amélanchier	Ananas	**Aconit**
Bourrache	**Aneth**	Ail des ours FR	Cerisier	**Baronia**	**Anémone**
Calendule	**Angélique**	**Asclépiade**	**Églantier**	Cacaoyer	**Arnica**
Capucine	**Allium** (S)	**Armoise**	**Lilas**	Caféier	**Ancolie**
Centaurée bleuet	**Basilic**	Campanule FR	Magnolia	Chèvrefeuille	**Azalée**
Coquelicot	**Camomille**	Chicorée	Merisier	**Chrysanthème** (S)	**Clématite**

FLEURS DU JARDIN	FINES HERBES AROMATIQUES	FLEURS SAUVAGES	ARBRES ET ARBUSTES	FLEURS EXOTIQUES	FLEURS NON COMESTIBLES
Éphémère	**Carvi**	Épilobe	Olivier	Citronnier	**Colchique**
Fushia	**Cataire**	Gentiane jaune FR	Prunier	Grand galanga	**Cornouiller**
Giroflée	**Cerfeuil**	**Lierre terrestre**	Robinier faux-acacia	**Hibiscus**	**Cyclamen**
Glaïeul	**Ciboulette**	**Luzerne cultivée**	**Rosier**	**Jasmin**	**Datura**
Guimauve	**Coriandre**	**Marguerite**	**Sureau**	Lis ou lys	**Digitale**
Hémérocalle	**Cresson**	**Mélilot**	**Tilleul**	Lotus d'Orient	**Euphorbe**
Hosta	**Fenouil**	Molène	—	Oranger	**Fritillaire**
Impatiente	**Grande camomille**	**Myosotis**	—	**Osmanthe**	**Gloire-du-matin**
Lin	**Hysope**	**Pensée sauvage**	—	Palmier dattier	**Jacinthe d'Orient**
Mauve	**Lavande**	**Pissenlit**	—	Passiflore	Hydrangée
Monarde	**Marjolaine**	Pourpier	—	Prunier	**Iris**
Muflier	**Mélisse**	**Prunelle**	—	**Rose en bouton**	**Jonquille**
Œillet (S)	**Menthe**	**Reine-des-prés**	—	Ylang-ylang	**Lobélie**
Onagre	Nigelle	**Tanaisie**	—	—	**Lupin**
Pâquerette	Oignon	**Trèfle** (S)	—	—	**Muguet**
Pavot	**Origan**	**Tussilage**	—	—	**Narcisse**
Pelargonium	**Romarin**	**Verge d'or**	—	—	**Ornithogale**
Pensée	**Sarriette**	**Valériane**	—	—	**Perce-neige**
Phlox	**Sauge**	Véronique	—	—	**Pétunia**
Platycodon	**Serpolet**	**Vesce jargeau**	—	—	**Pied-d'alouette**
Primevère	**Thym**	**Violette** (S)	—	—	**Pois-de-senteur**
Rose	—	—	—	—	**Ricin**
Rose trémière	—	—	—	—	**Scille**
Tagète	—	—	—	—	Troène
Tournesol	—	—	—	—	Vératre
Tulipe	—	—	—	—	—

Violette	LÉGUMES	—	—	PRODUITS FLORAUX	FLEURS SAUVAGES NON COMESTIBLES
Yucca	**Fleur d'ail**	—	—		
—	Carotte	—	—	**Bontons de rose**	
—	Céleri	—	—	**Clou de girofle**	**Ancolie**
—	Chou	—	—	**Cynorrhodon**	**Anémone**
—	**Courge et courgette**	—	—	**Eau de fleurs d'oranger**	**Bouton d'or**
—	Hon tsaï taï	—	—		
—	**Moutarde**	—	—	Eau de géranium	**Clématite**
—	Oignon	—	—	**Eau de rose**	**Cornouiller**
—	Pois	—	—	**Gousse de vanille**	Hydraste
—	Poireau	—	—	**Safran**	**Iris**
—	Pourpier	—	—	—	**Rhododendron**
—	Roquette	—	—	—	**Sanguinaire**

Source : Mélinda Wilson, Fleurs comestibles du jardin à la table, *Éditions Fides (adaptation)*

LÉGENDE :
(S) : *Plusieurs variétés comestibles.*
FR : *Espèce qu'on retrouve à l'état sauvage en France.*
En caractère gras : *Fleurs décrites dans le livre.*

Les fleurs familières

BÉGONIA
Begonia
Bégoniacées

Les notes citronnées des fleurs, des pétales et même de la tige du bégonia en font un condiment original et simple d'utilisation. Surtout utilisées comme éléments décoratifs ou en garniture, les fleurs sont croquantes et ont un goût légèrement acidulé qui relève la saveur des salades, des poissons ou des soupes froides de type gaspacho. Fruitées, les fleurs de bégonia accompagnent également les salades de fruits, les sorbets ou les crèmes glacées.

BOURRACHE
Borago officinalis
Boraginacées

Également appelée huître végétale, la bourrache est une petite fleur bleue en forme d'étoile. Elle tient son surnom du goût iodé de sa tige pelucheuse. On prête par ailleurs aux feuilles et aux fleurs une saveur rappelant celle du concombre. La bourrache se marie bien aux recettes de crustacés ou de poisson ainsi qu'aux légumes, notamment en potage (servi froid). Ses fleurs sont utilisées pour aromatiser les sirops, le vin, les vinaigres, les punchs, les jus de fruits et les desserts glacés. Les fleurs ne supportent pas bien la cuisson, et on doit enlever les pistils et les étamines avant de les consommer, sauf pour faire des décorations et des glaçons.

CALENDULE
Calendula officinalis
Astéracées

Les pétales de la calendule, aussi appelée cadendula ou souci des jardins, sont comestibles. Leur goût est plutôt discret, légèrement poivré et épicé. Ses fleurs sont très appréciées pour garnir les plats de légumes, les potages et les salades de légumes ou de fruits. La calendule s'harmonise bien avec les plats contenant du riz, le taboulé, les sauces et les œufs. Il existe plusieurs variétés de *Calendula* outre l'espèce de base : à fleurs simples ou doubles et aux coloris allant du jaune clair à l'orange vif. Toutes sont comestibles et plus elles seront cueillies, plus elles seront abondantes au jardin.

CAPUCINE
Tropaeolum majus
Tropaeolacées

Des pétales aux graines, tout est comestible dans la capucine. Sa saveur aux notes poivrées est proche de celle du cresson, ce qui en fait un accompagnement de choix pour les potages, les omelettes ou les gratins. Les fruits (graines fraîches) peuvent s'utiliser comme le poivre, et sont préparés et conservés dans du vinaigre comme les câpres. Les bourgeons (boutons) floraux peuvent également être marinés. Le goût poivré des fleurs de capucine parfume aussi très bien le beurre, les salades de légumes et de fruits, les boissons estivales. Les fleurs peuvent même être séchées, mais elles perderont leur goût. À cueillir le plus souvent possible.

CENTAURÉE
Centaurea cyanus
Astéracées

Aussi appelée bleuet en Europe, l'inflorescence entière (capitule) est comestible. Chaque fleur détachée de la centaurée bleuet sert à décorer les plats et à rehausser les vinaigrettes. Elle n'a pas un goût marqué, mais enjolive à merveille les salades, les desserts, les glaces, les pâtes à gâteaux ou à muffins, et sert à faire des glaçons. Il faut éviter de manger le calice amer. Séchées, les fleurs conservent leur belle couleur. Outre le bleu, il existe maintenant plusieurs variétés aux couleurs variant le plus souvent entre le blanc, le rose, le pourpre, le violet et même le jaune.

CHRYSANTHÈME
Chrysanthemum coronarium
Astéracées

En Chine, à l'époque de Confusius, certaines espèces servaient à des fins médicinales et pour la cuisine. De nos jours, le chrysanthème est surtout apprécié pour ses qualités ornementales, tandis que la marguerite commune, qui fait aussi partie du genre *Chrysanthenum*, est intéressante côté culinaire et surtout facile à trouver au Québec. Les pétales, qui ont une gamme de saveurs allant de poivrées à âcres, doivent être utilisés avec parcimonie pour garnir la salade et les plats cuisinés. En outre, les boutons floraux se conservent en lacto-fermentation et les fleurs, fraîches ou séchées, se boivent en tisane.

COURGE ET COURGETTE
Cucurbita pepo
Cucurbitacées

Toutes les fleurs de courges et de courgettes sont comestibles et peuvent se farcir avec de la viande, du poisson, du fromage ou des légumes. Il est préférable de les manger crues ou légèrement cuites à la vapeur, frites dans une pâte à crêpe ou à tempura pour en faire des beignets. On peut aussi les ajouter dans les soupes, les salades ou les omelettes. Elles accompagnent très bien le couscous, les pâtes et le riz. Les fleurs se fanent assez vite, elles doivent donc être consommées très fraîches et la cuisson doit être rapide.

COQUELICOT
Papaver rhœas
Papaveracées

Comme le cœur du coquelicot, *Papaver rhœas*, est bien amer et celui des autres pavots comestibles aussi (comme le *Papaver orientale* et le *P. croceum*), il est recommandé d'utiliser seulement les pétales fraîchement cueillis en infusion pour obtenir une belle tisane rouge au goût léger et surprenant de noisette, en garniture, en salade ou pour en faire un sirop et une gelée. On peut cristalliser les pétales et en ajouter dans les potages, les compotes, le gruau ou les omelettes.

FUCHSIA
Fuschia
Onagracées

Les fuchsias sont des plantes souvent cultivées dans les jardins d'ornement, bien qu'elles ne soient pas rustiques en régions tempérées et qu'elles doivent être généralement cultivées en serre. Les fleurs ainsi que les fruits, qui sont des petites baies, sont amers mais comestibles. Les fleurs se mangent crues, servent à aromatiser les limonades ou les marinades. Enlevez les étamines et le pistil avant de les utiliser en garniture ou de les confire.

GÉRANIUM ODORANT
Pelargonium
Géraniacées

Vivace non rustique, florissant tout l'été, la plante que l'on cultive en pot et que nous appelons couramment géranium est en fait un *Pelargonium*. La liste des pélargoniums est presque infinie et on peut trouver une grande variété d'hybrides, tous comestibles, comme le géranium Herbe à Robert (*Geranium robertianum*) et le géranium odorant (*Pelargonium*). Les feuilles de ces plantes sont souvent plus odorantes que leurs fleurs. Les fleurs sont tout de même comestibles et on peut en décorer les fromages, les gelées ou le beurre. Il est possible de cristalliser les fleurs et d'en faire des glaçons, du sirop ou des vinaigres.

GLAÏEUL
Gladiolus
Iridacées

Le glaïeul, *Gladiolus*, est une plante herbacée de la même famille que l'iris. Vivace en zones de rusticité 7 et moins, il fleurit de juillet à septembre. Le glaïeul a un goût sucré et se sert cru, surtout en décoration et dans les salades. Une fois les étamines et pistils enlevés, vous pouvez farcir les fleurs entières avec des mélanges frais et légers. Servez-vous des pétales pour orner une assiette de canapés ou d'entrées froides, ou comme laitue dans un sandwich.

GRANDE CAMOMILLE
Tanacetum parthenium
Astéracées

Les fleurs ainsi que les feuilles de la grande camomille, *Tanacetum parthenium*, se consomment séchées, en infusion (traditionnellement utilisées en phytothérapie pour les maux de tête et les menstruations difficiles) ou en limonade (avec d'autres plantes). Fraîches, on en fabrique des glaçons ou on les utilise pour agrémenter les plats froids comme les salades ou les amuse-gueules. Il est préférable de s'en servir seulement pour embellir les plats et les boissons, les fleurs étant assez amères.

HÉMÉROCALLE
Hemerocallis
Xanthorrhoéacées
(sous-famille :
Hémérocallidacées)

Les hémérocalles sont des fleurs vivaces qui fleurissent de juin à septembre. Les boutons floraux peuvent se manger crus, apprêtés comme des câpres, hachés en salade ou parsemés sur un bagel avec fromage à la crème et saumon fumé. Les fleurs fraîches hachées s'incorporent aux soupes, macédoine ou riz. En enlevant le pistil et les étamines, les pétales croustillants agrémentent les trempettes, les plats salés ou sucrés et les salades. La fleur fraîche peut être farcie, frite ou braisée. On peut la blanchir pendant 2 minutes et la congeler. Toutes les variétés, surtout celles à fleurs simples, sont comestibles. Leurs pistils séchés sont utilisés par certains cuisiniers pour parfumer les sauces et les huiles.

HOSTA
Hosta
Liliacées

Saviez-vous que nos fameux hostas ont des fleurs comestibles ? Cueillez-les en boutons et vous pourrez les faire frire, les confire, les cuire, les mariner ou simplement les manger en salade. Les boutons floraux séchés d'hosta peuvent servir à faire du thé. La variété la plus goûteuse est l'*Hosta fortunei* et la plus parfumée (aux fleurs volumineuses) est l'hosta plantain, *Hosta plantaginea*. Et si vous avez la patience, les fleurs fraîches, étamines et pistils enlevés, peuvent être farcis d'une mousse au fromage mascarpone ou au chocolat.

LILAS
Syringa vulgaris
Oleacées

Les fleurs du lilas de toutes les couleurs sont comestibles. Cependant à cause de leur astringence, il vaut mieux capter leur parfum en les infusant dans du lait ou de la crème. On peut en faire des liqueurs et des vins, parfumer le sucre, les pâtisseries, en faire un sirop pour l'utiliser par la suite dans les limonades et les gélées, ou bien les cristalliser pour en décorer les desserts.

MAUVE
Malva sylvestris
Malvacées

Bien que leur goût soit subtil, les fleurs fraîches de la mauve sylvestre, *Malva sylvestris*, sont utilisées pour décorer les plats cuisinés et les salades. Leurs fruits peuvent être confits. Même séchée, si gardée à l'abri de la lumière, la mauve sylvestre conservera sa couleur vive et donnera des infusions légèrement bleutées.

D'autres mauves sont intéressantes à cuisiner, dont la mauve musquée, *Malva moschata*, et la mauve négligée, *Malva neglecta*. Voici également le nom de quelques espèces voisines comestibles : rose trémière, *Alcea rosea*, lavatère, *Lavatera trimestis*, *L. thuringiaca*, et guimauve, *Althaea officinalis*.

MONARDE
Monarda
Lamiacées

Colorées et décoratives, il existe plusieurs espèces de monarde. La rouge, *Monarda didyma*, dégage de riches notes de bergamote, tandis que la monarde rose, *Monarda fistulosa*, plus puissante au goût, est comparable à l'origan. Avec ses fleurs fraîches, on peut faire des glaçons, les cristalliser ou s'en servir pour parfumer le beurre, le fromage à la crème ou de chèvre, le sel, les gelées, les jus de fruits, les tisanes, les boissons apéritives et les limonades. Parsemez-en sur les légumes, les côtelettes, les poissons grillés ou les salades de fruits. Utilisées fraîches ou séchées, ces fleurs peuvent être très goûteuses. À ajouter à vos plats avec modération !

MYOSOTIS
Myosotis
Boraginacées

Ces belles petites fleurs s'utilisent seules ou avec d'autres fleurs printanières (pissenlit, véronique, violette) en mesclun ou en salade de fruits. Parsemez-les sur des canapés, des légumes ou des glaçages. Incorporez-les à des gâteaux et faites-en des glaçons. La fleur de myosotis est généralement associée au bleu clair, mais il existe aussi du myosotis bleu foncé, blanc, jaune et rose. Au Québec, plusieurs espèces existent, mais la plus répandue est le *Myosotis laxa*, le myosotis petite-fleur, qui serait la seule indigène en Amérique du Nord.

ŒILLET
Dianthus
Caryophyllacées

Parmi les très nombreuses variétés d'œillets, voici les quatre sortes qui sont les plus souvent utilisées en cuisine : l'œillet mignardise, *Dianthus plumarius*, l'œillet à plumet, *D. superbus* ou *D. Monspessulanus*, l'œillet de Chine, *D. sinensis*, et l'œillet du poète, *D. barbatus*. Si chacune de ces fleurs bicolores a sa particularité gustative, elles ont toutes en commun une légère saveur muscadée. Elles sont utilisées fraîches, appréciées pour leur parfum et doivent être débarrassées du talon blanc amer. Cette fleur peut agrémenter les salades aussi bien que les desserts. Elle aromatise bien les boissons, les sirops, les vinaigres et les glaçons. La cuisson des fleurs est à éviter.

PHLOX DE JARDIN
Phlox paniculata
Polémoniacées

Ces fleurs d'ornement aux tons pastel ont un arôme sucré qui agrémente aussi bien les entrées estivales que les plats sucrés ou salés. Colorés, les phlox apportent une touche d'originalité et sont très décoratifs. Certaines variétés de fleurs sont plus parfumées que d'autres, mais en général, le goût est doux, légèrement épicé et leur texture est croustillante. On peut les utiliser fraîches en salade de légumes ou de fruits, confites, en beurre, pour décorer les gâteaux ou la crème glacée et en faire de jolis glaçons.

PLATYCODON
Platycodon grandiflorus
Campanulacées

Le platycodon, ou campanule à grandes fleurs, est une plante herbacée vivace originaire d'Extrême-Orient, de la famille des Campanulacées. Appelée en français plante ballon, plante montgolfière ou même parfois plante évêque, le platycodon, facile d'entretien, a une consistance croquante et un goût sucré. Les fleurs se dégustent fraîches, accompagnent bien les petits fruits et peuvent être farcies lorsque la fleur est ouverte, ou cristallisées quand le bouton est encore fermé (elles garderont bien leur forme).

PRIMEVÈRE
Primula officinalis,
P. veris, P. vulgaris
Primulacées

Ce sont les jeunes feuilles et les fleurs, cueillies un peu avant leur épanouissement et détachées de leur calice gonflé, qui constituent les ingrédients les plus appréciés des gourmets. Les racines sont également consommables, mais réservées plutôt à l'usage médicinal sous forme de décoction. On peut cristalliser les fleurs et en décorer les coupes de glace et de sorbet, les crèmes (dont la crème anglaise) et certaines pâtisseries. Côté boisson, on peut en faire du thé, de la limonade et un vin, aussi appelé « vin des cardiaques » !

ROSE TRÉMIÈRE
Alcea rosea
Malvacées

Chez cette annuelle facile à cultiver, tout se mange, que ce soit les racines, les feuilles tendres, les pétioles, la tige, les fleurs de toutes les couleurs ou les fruits. Les pétales s'utilisent crus, hachés dans les salades et les desserts aux fruits. On peut aussi les cristalliser et la fleur entière peut être farcie en enlevant délicatement son pistil. Les pétales servent également à colorer certains vins. Une fois séchés, laissez-les infuser dans une théière en verre. Tout un spectacle !

ROSE
Rosa
Rosacées

Les pétales, les boutons et l'eau de rose s'utilisent beaucoup dans la cuisine de nombreux pays. Toutes les espèces de roses sont comestibles, mais les fleurs de rosiers anciens ou sauvages, comme le *Rosa rugosa 'rubra'*, sont les plus parfumées. Les pétales frais, onglet enlevé, sont délicieux dans le vinaigre, le miel, les confitures, les gelées, les sucreries, le sirop, les crèmes, les glaçons, les pastilles, le vin et s'utilisent en décorations… Vous pouvez aussi cristalliser les pétales selon votre inspiration.

TAGÈTE
Tagetes patula
Astéracées

L'œillet d'Inde ou tagète étalée, *Tagetes patula*, fait partie des tagètes dont les fleurs sont comestibles. Son goût se rapproche de celui du fruit de la passion, au fort parfum balsamique, d'agrume et de résine de pin. Au contact de la chaleur, s'y mêlent des saveurs de gingembre ou de curry. On l'utilise dans les potages et les beurres, et ses pétales colorent les salades de fruits. Une fois les fleurs séchées, ses propriétés colorantes lui valent le surnom de « safran du pauvre ». Les feuilles servent à décorer les salades et à aromatiser les plats, et on en extrait une huile. La tagète luisante ou estragon mexicain, *Tagetes lucida*, au goût anisé, et la tagète vrai, *Tagetes tenuifolia*, légèrement citronnée, sont des variétés à privilégier en cuisine.

TOURNESOL
Helianthus annuus
Astéracées

Le tournesol est une grande plante annuelle appartenant à la même famille que la camomille allemande, le pissenlit et le topinambour (*Helianthus tuberosus*). Une fois détachées, les fleurs du tournesol, qui sont regroupées en capitules de grandes dimensions, vont ajouter de la couleur aux salades, aux pâtes ou au riz. Séchées, elles serviront à la préparation de tisanes et de thés colorés. Les fleurs de tournesol sont très décoratives, très jolies en bouquet d'ornement. Elles peuvent être séchées, attachées en bouquet la tête en bas, et suspendues dehors, serviront de nourriture aux oiseaux. Les graines de tournesol se mangent et sont utilisées pour faire de l'huile.

TULIPE
Tulipa
Liliacées

Toutes les tulipes sont comestibles, mais certaines espèces sont plus parfumées que d'autres. Utilisées surtout pour leur côté décoratif et leurs coloris variés, leur goût est en général peu prononcé. Pour impressionner vos convives, enlevez les pistils et les étamines, puis étalez les pétales dans un plat de service ou remplissez-les comme une coupe. Les fleurs de tulipes conviennent autant aux plats salés que sucrés et se mêlent agréablement aux laitues dans une salade, tout en y ajoutant une belle touche de couleur.

Les fleurs sauvages

ACHILLÉE MILLEFEUILLE
Achillea millefolium
Asteracées

Fleurissant de juin à octobre, l'achillée millefeuille ou herbe à dinde est une plante vivace aux fleurs blanches et aux feuilles finement découpées dégageant, comme le reste de la plante, une odeur camphrée et sucrée. Bien l'inspecter avant de la cueillir, car les pucerons aiment son nectar.

Certains cuisiniers remplacent la sauge par l'achillée millefeuille. On utilise ses feuilles et ses fleurs fraîches ou séchées en petite quantité dans les sauces à la crème ou à base de tomates, les limonades et les tisanes, avec de la camomille pour le goût.

ASCLÉPIADE
Asclepias syriaca
Asclepiadacées

Plusieurs parties de l'asclépiade commune sont comestibles, dont les jeunes pousses récoltées et consommées comme les asperges, et les boutons floraux, préférablement encore verts, s'apprêtent comme le brocoli ou peuvent être préparés et conservés comme les câpres dans le vinaigre. Il est cependant recommandé de les cuire dans deux eaux successives afin d'éliminer la toxine et de réduire leur amertume.

Les fleurs contiennent un nectar sucré qui, additionné de citron et de sucre, peut servir à faire du vin. Finalement, vers la fin du mois de juillet, les jeunes fruits font un excellent accompagnement lorsqu'ils sont frits ou marinés.

ÉGLANTIER
Rosa rugosa, R. rubiginosa. R. canina
Rosacées

Les pétales frais des rosiers sauvages ou églantiers, le rosier rugueux, *Rosa rugosa*, ou l'églantier couleur de rouille, *Rosa rubiginosa*, pour le Québec et le rosier des chiens, *Rosa canina*, pour la France, onglet enlevé, sont délicieux dans le miel, le sirop, les gâteaux, les crèmes, les infusions, les glaçons… et j'en passe ! Au printemps, on peut manger les nouvelles pousses tendres des rosiers sauvages après les avoir pelées, et en hiver, on apprêtera les fruits de l'églantier, qu'on appelle aussi cynorrhodons (voir les explications à la page 64).

LIERRE TERRESTRE
Glechoma hederacea
Lamiacées

Avec son odeur très puissante qui rappelle celle de la menthe et des agrumes, aux notes légèrement boisées, cette plante très répandue sur nos pelouses fleurit généralement de mai à août. Elle s'utilise fraîche ou séchée pour aromatiser les boissons, les salades, les vinaigrettes, les trempettes et même les desserts. On peut en faire des infusions contre le mal de gorge, à raison de 1 c. à thé de fleurs séchées par tasse d'eau.

LUZERNE CULTIVÉE
Medicago sativa
Fabacées

Au printemps, la plante jeune se mange comme légume. Plus tard, les feuilles peuvent être séchées, réduites en poudre et ajoutées aux céréales, soupes et ragoûts. Les graines séchées et moulues constituent une farine. Les fleurs s'ajoutent, en petite quantité, dans les soupes froides et les salades. Sous toutes ses formes, c'est une plante très nourrissante, riche en protéines et en vitamines D et K.

MÉLILOT BLANC
Melilotus albus
Fabacées

Les fleurs de mélilot, blanches et très odoriférantes, rappellent le goût de la gousse de vanille et de la fève tonka. Elles sont à privilégier séchées en infusion, pour aromatiser le lait, la crème et les boissons végétales. Elles parfument les desserts, les vinaigrettes et les fleurs fraîches peuvent garnir tous vos plats. Comme elles contiennent des coumarines, il est important que les fleurs soient séchées adéquatement et de ne pas en utiliser plus de 1 % dans une recette (ex. : 1 c. à thé pour 1 tasse de liquide chaud). Les fleurs du mélilot jaune, *Melilotus officinalis*, peuvent aussi se consommer.

MILLEPERTUIS
Hypericum perforatum
Hypéricacées
ou clusiacées

Le millepertuis est une fleur en forme d'étoile utilisée dans la célèbre chartreuse. Elle présente un goût assez similaire au thé noir et est excellente en infusion ou pour aromatiser des desserts. Certains utilisent parfois ses fleurs dans la préparation de l'hydromel, d'autres comme garniture dans les salades. Pour ma part, je préfère utiliser ses boutons floraux pour la fabrication de teinture-mère avec de l'alcool, ou macérés dans l'huile d'olive ou de tournesol à des fins thérapeutiques plutôt que culinaires.

PENSÉE SAUVAGE
Viola tricolor
Violacées

Pour la cuisine, il existe aujourd'hui des pensées annuelles à grandes fleurs aux coloris unis, bicolores ou tricolores. Aussi, vous pouvez utiliser la pensée cultivée (*Viola*), qui est souvent plus grosse et donc plus facile à cristalliser que la petite.

Ajoutez ces fleurs dans une vinaigrette ou pour agrémenter les salades de légumes, de fruits et tout autre dessert. On peut en faire des glaçons, faire sécher les fleurs entières pour ensuite les utiliser en infusion ou bien, avec un peu de patience, cristalliser les fleurs fraîches avec un blanc d'œuf et du sucre.

PISSENLIT
Taraxacum officinale
Astéracées

Si vous voulez utiliser les boutons floraux des pissenlits comme des câpres, veillez à les cueillir par temps sec et choisissez les boutons matures. Les fleurs fraîches, qui forment une jolie inflorescence, peuvent être employées à toutes les sauces : vin, alcool, infusion, vinaigre, miel et confiture (la fameuse cramaillotte). Les fleurs et aussi les feuilles cueillies avant la floraison se prêtent aux salades, mélangées à des légumes ou en omelette. Parmi leurs nombreux avantages, et non le moindre : les pissenlits sont faciles à trouver !

PRUNELLE
Prunella vulgaris
Lamiacées

Aussi appelée brunelle, la fleur de prunelle fait un couvre-sol très efficace, tolérant bien la compétition et les sols pauvres. Fleurissant généralement de mai à septembre, elle fait partie de la même famille que la menthe et le lierre terrestre. Son goût sucré est légèrement amer. Utilisez les fleurs fraîches dans vos salades et vos boissons rafraîchissantes. Durant l'hiver, il est agréable d'en faire des infusions contre le mal de gorge avec les fleurs séchées et du miel.

REINE-DES-PRÉS
Filipendula ulmaria
Rosacées

Belle plante vivace qui fleurit de juillet à septembre et dont on utilise les fleurs fraîches ou séchées pour parfumer les compotes, les confitures, les gelées, le sucre et les vinaigres. Les fleurs aromatisent à merveille les boissons rafraîchissantes, les liqueurs et les thés. Les fleurs fraîches peuvent se manger dans une pâte à crêpes et frites. En raison des composés de salicylate qu'elle contient, les personnes allergiques à l'aspirine devraient éviter d'en consommer.

SUREAU
Sambucus
Caprifoliacées

Le sureau blanc, *Sambucus canadensis*, ou le sureau noir, *Sambucus nigra*, offrent une vaste gamme de possibilités culinaires : crêpes, muffins, gâteaux, vins et liqueurs, gelées, marinades et vinaigres faits à partir des fleurs ou des fruits, seuls ou mélangés avec différents fruits. Vous pouvez utiliser les fleurs fraîches ou séchées, et les fruits frais, séchés ou surgelés.

Prenez note que le bois et les fruits verts sont toxiques ! Prises en excès, toutes les parties du sureau peuvent causer vomissements et diarrhée.

TANAISIE
Tanacetum vulgare
Astéracées

La tanaisie vulgaire est une plante sauvage à fleurs jaunes utilisée depuis toujours pour éliminer les parasites. Les boutons séchés de la tanaisie rehaussent les sauces et les préparations à base de riz. Broyée au mortier, une pincée suffit pour relever la saveur de vos soupes, de vos légumineuses, de vos ragoûts, de votre purée de pommes de terre et même de vos gâteaux et muffins. Utilisez-la avec modération ; une fleur par portion suffit. Les femmes enceintes ne devraient ni manipuler ni consommer cette plante.

TRÈFLE ROUGE
Trifolium pratense
Fabacées

Les fleurs fraîches du trèfle rouge, ou trèfle des prés, se consomment en salades, avec les légumes, les œufs et les légumineuses. Elles s'intègrent bien aux plats froids ou on les ajoute à une recette en fin de cuisson. On peut en faire un vinaigre ou les mélanger à du miel. À noter que d'autres fleurs de trèfle sont comestibles, en petite quantité, dont le trèfle agraire, *Trifolium agrarium*, et le trèfle alkside, *Trifolium hybridum*.

TILLEUL
Tilia
Tiliacées

Arbre à la croissance rapide, le tilleul pousse dans les zones tempérées d'Europe et d'Amérique. Les fleurs de tilleul font de délicieuses infusions, des limonades, des liqueurs, des sirops et des glaçons. Elles parfument les sauces à la crème, les glaces, les sorbets et certains desserts. Les fleurs fraîches s'ajoutent aussi aux salades de fruits ou de légumes. Les hampes florales se sèchent très bien sur une claie, dans un endroit bien aéré, et se conservent au sec et à l'abri de la lumière.

TUSSILAGE
Tussilago farfara
Astéracées

Le tussilage, aussi appelé pas-d'âne, est, dans certaines régions, la première fleur à s'épanouir au printemps. Ses fleurs qui fleurissent bien avant la feuillaison sont réputées pour posséder des vertus apaisantes contre la toux et aider à se rétablir plus vite des infections des voies respiratoires. En cuisine, les capitules sont utilisés pour la fabrication de gelées, de vinaigres et de vins aromatisés. Les feuilles se mangent aussi et offrent des bienfaits thérapeutiques semblables aux fleurs. Toutes deux sont à utiliser avec modération.

VALÉRIANE
Valeriana officinalis
Caprifoliacées

En petites quantités, les fleurs fraîches de la valériane officinale parfument bien les potages, les salades de fruits et les desserts. On utilise l'inflorescence entière pour aromatiser les boissons rafraîchissantes. En phytothérapie, la racine et le rhizome frais offrant un parfum fort et très particulier, sont les parties actives de la plante qui sont régulièrement utilisées dans les traitements des troubles du sommeil, mais également de l'anxiété, de la fatigue et du stress.

VERGE D'OR
Solidago
Astéracées

Les fleurs des verges d'or dont celles du Canada, *Solidago canadensis*, se servent fraîches en garniture sur les plats ou séchées pour en faire des infusions culinaires et médicinales. Toutefois, se sont les fleurs de verge d'or à tige zigzagente, *Solidago flexicaulis*, qui s'apprêtent le mieux en cuisine. Distillées au mois d'août, l'huile essentielle de cette plante servira à faire une huile aromatisée incomparable pour parfumer les salades, soupes, pizzas, poisson ou viandes. Pour la réaliser, il suffit de combiner une gousse d'ail hachée et 3 gouttes d'huile essentielle de verge d'or dans 25 ml (⅛ tasse) d'huile d'olive ou de tournesol. Laisser macérer 3 à 4 jours et filtrer. Son hydrolat est également utilisé pour faire d'agréables boissons rafraichissantes au goût herbacé et sucré.

VESCE JARGEAU
Vicia cracca
Fabacées

Cette plante grimpante, composée de quelques paires de folioles, se termine par des vrilles et des fleurs rassemblées en grappes. Les fleurs de vesce, détachées inviduellement de leur grappe, peuvent décorer les salades, les légumineuses, les soupes, le riz ou les omelettes. Les fruits semblables à ceux des haricots donnent des graines comestibles qui peuvent, avec de la patience, être moulues en farine. Compte tenu de leur teneur en protéines, les plantes de la famille des Fabacées, famille du pois, sont très nourrissantes, mais quelquefois difficiles à digérer.

VIOLETTE
Viola
Violacées

La violette commune, *Viola sororia*, est une petite vivace qui fleurit abondamment au printemps et qui se ressème d'elle-même dans les gazons. Les violettes indigènes ou autres échappées de culture (comme la violette pensée, appelée aussi pensée sauvage, vue précédemment) peuvent agrémenter les salades et servir à la décoration d'un plat. Il reste que la viola la plus intéressante à cuisiner est sans aucun doute la violette odorante, *Viola odorata*, utilisée en confiserie, ainsi que pour parfumer et colorer la gelée, le sirop, le vinaigre et le vin de ses jolies fleurs odorantes à souhait !

Les fleurs aromatiques

ANETH
Anethum graveolens
Apiacées

Minuscules et de couleur jaune-vert, les fleurs d'aneth sont réunies en grandes ombelles, très fréquentées par les abeilles. Leur goût est plus sucré que celui de leurs feuilles. Elles aromatisent les trempettes, les sauces blanches, les concombres ou les carottes, et décorent bien les veloutés. Les fruits sont de petites graines ovales et aplaties, d'un brun clair et couvertes de poils courts. Leur saveur anisée ressemble à celle du fenouil. Ses graines sont utilisées entières ou moulues pour épicer les poissons grillés ou fumés, les marinades, les grillades et les sauces.

ANGÉLIQUE
Angelica archangelica
Apiacées

Avec son odeur forte, aromatique et sa saveur piquante, un peu amère, la floraison de l'angélique se fait en juin-juillet. Les fleurs sont petites et blanches, et sont regroupées en ombelles. L'angélique sert à fabriquer liqueur, confit et confiture. On utilise la racine, les tiges et parfois les graines pour soigner la toux et surtout les maux intestinaux. Il faut éviter de la consommer pendant la grossesse, car la plante peut avoir une action abortive, mais rien n'empêche d'en prendre durant l'allaitement.

ANIS HYSOPE
Agastache
Lamiacées

Avec leur goût de réglisse, les fleurs d'anis hysope ou agastache fenouil, *Agastache fœniculum*, assaisonnent bien les mets qui se préparent habituellement avec le fenouil. Elles sont très intéressantes pour rehausser les beurres, les trempettes, les sauces, les boissons, les viandes, les volailles ou les poissons, et même dans les desserts. Pour favoriser une bonne digestion, les fleurs ou les feuilles séchées se prennent en tisane. Les fleurs de l'agastache rugueuse, aussi appelé menthe coréenne, *Agastache rugosa*, s'apprêtent de la même façon.

ALLIUM
Allium
Amaryllidacées

Les alliums comptent un grand nombre d'espèces et de variétés, dont deux légumes : l'oignon, *Allium cepa*, et le poireau, *Allium porrum*, ainsi que des plantes à usage condimentaire comme l'ail cultivé, *Allium sativum*, ou la ciboulette, *Allium schœnoprasum*, ou encore, en France, l'ail des ours, *Allium ursinum*, aux fleurs piquantes et au goût fort. Chaque partie de ces plantes se consomme et leurs fleurs sont superbes mélangées avec les pâtes, le riz, les œufs, les viandes, en pesto, dans les mayonnaises, les vinaigrettes et les sauces.

FLEUR D'AIL
Allium sativum
Amaryllidacées

Ce qu'on appelle communément fleur d'ail est en fait la hampe florale de l'ail. Les hampes sont coupées avant l'épanouissement de l'ombelle de fleurs afin de favoriser le développement du bulbe. La fleur d'ail se consomme froide ou chaude, entière, légèrement cuite à la vapeur ou coupée, dans les soupes, potages, pestos et sauces. Elle possède un goût plus délicat que le bulbe. Elle se conserve au réfrigérateur plus d'un mois et se congèle très bien une fois blanchie. Les fleurs d'ail sont sublimes avec les pâtes, le riz, les œufs, les viandes, dans les mayonnaises, les vinaigrettes et les sauces.

Même si la hampe florale et la tige montées en fleur se consomment généralement fraîches, il est possible de les faire sécher lorsqu'elles sont à maturité, en bouquet la tête en bas, pour ensuite les utiliser comme condiment avec les viandes, les pâtes ou les légumes.

BASILIC
Ocimum basilicum
Lamiacées

La fleur de basilic représente le meilleur moyen de consommer du basilic hors saison. En effet, la fleur concentre le goût de cette plante aromatique, et une fois séchée puis broyée, vous disposez d'une poudre parfumée qui saura relever vos plats aussi bien que la feuille ! On peut également utiliser la fleur fraîche en cuisine comme on le ferait de la feuille, pour aromatiser les huiles, les vinaigres, les beurres et les gelées. Il existe des dizaines de variétés de basilic de couleurs, de formes et de goûts différents dont le basilic sacré ou Tulsi, *Ocimum tenuiflorum*, et le basilic thaï, *Ocimum basilicum Siam Queen*. Un vrai régal !

CAMOMILLE ALLEMANDE
Matricaria recutita
Astéracées

En raison de leur amertume, c'est en les mélangeant avec d'autres plantes que ces fleurs seront particulièrement appréciées dans les vins, les boissons et les gâteaux secs. Pour en faire une infusion, utilisez 2 c. à soupe de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Fraîches, on en fabrique des glaçons ou on les utilise pour décorer les plats froids comme les salades ou les bouchées, mais on ne les mange pas. Toujours en petite quantité, vous pouvez utiliser en cuisine la camomille romaine, *Anthemis nobilis*, la matricaire odorante, *Matricaria mutricarioides,* aussi appelée *Matricaria suaveolens*, ou la matricaire sans ligules, *Matricaria discoidea*.

CARVI
Carum carvi
Apiacées

Le carvi commun, aussi appelé cumin des prés, est une plantes herbacée bisannuelle, originaire d'Eurasie et naturalisé en Amérique du Nord. Ses feuilles ont un goût rappelant celles de l'aneth et ses petites fleurs blanches disposées en ombelle, parfument bien les salades, soupes et une multitude d'autres plats. Cependant, se sont les fruits, communément appelés graines, qui sont le plus couramment utilisées en cuisine. Ses dernières ont un goût âpre et poivré, avec une légère note citronnée. Il assaisonne à la perfection les fromages, les viandes et les pâtisseries. Une belle découverte !

CATAIRE
Nepeta cataria
Lamiacées

La cataire est une plante très aromatique, avec une odeur caractéristique qui lui est bien propre. Vivace de floraison estivale, cette plante médicinale très odorante, utilisée fraîche, parfume les limonades, les salades vertes et les potages. Ses sommités fleuries sont très recommandées par les herboristes pour leur effet calmant sur les enfants. La cataire est entre autres indiquée dans les cas d'agitation, de fièvre et de coliques. De plus, elle facilite la digestion et soulage en cas de menstruation douloureuse. C'est une plante très appréciée des parents et aussi des chats !

CIBOULETTE
Allium schœnoprasum
Amaryllidacées

Vivace qui fleurit généralement à la fin du printemps, ses étamines fraîches ou séchées sont utilisées pour agrémenter les salades, les trempettes, les omelettes, le beurre et en vinaigrette. Elle parfume aussi les soupes, les viandes, les poissons, les légumes, les purées, les sauces et les sandwichs. On peut faire sécher les fleurs entières ; elles garderont leur couleur mais perdront une partie de leur goût. Sur le marché, vous trouverez également la ciboulette à l'ail, *Allium tuberosum*, aussi appelée ciboulette chinoise. Elle ressemble à la ciboulette occidentale, mais sa tige plate est plus large et pousse à partir d'un rhizome.

CORIANDRE
Coriandrum sativum
Apiacées

La saveur légèrement piquante de ses fleurs, tout comme de ses feuilles, parfume de nombreux plats : volailles, grillades, soupes, salades ou sauces. Les boutons floraux sont très utilisés dans la cuisine vietnamienne, indienne ou pakistanaise, et les graines, au parfum plus subtil d'agrumes, aromatisent bien les currys, les chilis et les chutneys indiens. Pour ce qui est des feuilles, il est préférable de les ajouter à la fin de la cuisson ou comme garniture sur les plats cuisinés.

HYSOPE
Hyssopus officinalis
Lamiacées

L'hysope est une plante aromatique et médicinale indispensable pour l'hiver. Son goût légèrement amer entre dans la recette de la chartreuse et lui apporte son amertume caractéristique. En cuisine, les fleurs d'hysope sont à utiliser avec parcimonie sur les salades, les soupes aux tomates ou au poulet, les sauces, les plats d'agneau, les farces de volaille et les salades de fruits. Facile à cultiver, on récoltera les sommités fleuries et on les utilisera séchées, en tisanes, ou fraîches, en extraction dans l'alcool, le vinaigre ou le miel.

FENOUIL
Fœniculum vulgare
Apiacées

La saveur agréable des petites fleurs jaunes du fenouil, se développant en ombelles, en font un accompagnement incontournable du poisson, des pommes de terre et des fruits de mer. Les fleurs ainsi que les graines au goût anisé se consomment en limonade ou en infusion. On suspend les bouquets de fleurs pour les faire sécher et celles-ci se conservent dans des sacs de papier. Vous pouvez faire macérer les têtes florales séchées dans de l'huile ou du vinaigre pour les aromatiser subtilement. Les femmes enceintes devraient les utiliser avec modération.

LAVANDE
Lavandula angustifolia,
L. officinalis, L. vera
Lamiacées

Surtout connu pour son odeur, cet épi emblématique de la Provence mérite sa place en cuisine. En sorbet, en confiture ou pour agrémenter un dessert, la lavande parfume agréablement les préparations sucrées. Corsée, elle relève également les viandes en sauce. Elle crée de superbes synergies aromatiques avec d'autres fleurs, comme, entre autres, la camomille, le clou de girofle, la rose séchée et la vanille. On garde toutefois la main légère sur cette fleur dont le goût prononcé risque de l'emporter sur le reste.

MARJOLAINE
Origanum majorana
Lamiacées

La marjolaine est une espèce très proche de l'origan commun, *Origanum vulgare*. En effet, tout comme l'origan, les fleurs de marjolaine, ajoutées à la fin de la cuisson, assaisonnent bien les légumes, les viandes mijotées, les poissons, les sauces et les pizzas. Les feuilles et les fleurs dégagent une odeur aromatique forte, légèrement mentholée. Elles parfument également bien les huiles et les vinaigres.

MÉLISSE
Melissa officinalis
Lamiacées

Les jeunes feuilles, au printemps, ou les parties aériennes en début de floraison sont délicieuses mélangées à la laitue ou aux carottes râpées. Quelques feuilles de mélisse parfument les volailles, les champignons, les potages, les farces. Elles relèvent les viandes blanches et les poissons. Feuilles ou fleurs sont utilisées en pâtisserie, dans les gâteaux et les desserts à base d'orange ou de citron. La mélisse donne un parfum délicieux au vinaigre : laissez macérer la plante une trentaine de jours, filtrez et remettez en bouteille.

MENTHE
Mentha
Lamiacées

Les usages culinaires de la menthe sont innombrables. Cette plante s'utilise dans plusieurs recettes : les beurres, les boissons, les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisées, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. On s'en sert aussi pour décorer les plats. En raison de leur goût prononcé, il faut éviter de cuisiner la menthe pouliot américaine, *Hedeoma pulegioides*, ou la menthe pouliot européenne, *Mentha pulegium*. Je vous suggère de cuisiner avec la menthe douce, *Mentha spicata*, ou *M. cordiaca*, la menthe poivrée, *Mentha piperita*, la menthe à épis, *Mentha spicata*, ou les menthes sauvages comme la menthe des champs, *Mentha canadensis*, ou *M. arvensis*.

MOUTARDE
Brassica juncea, Sinapis alba
Brassicacées

Si les graines de moutarde sont la partie de la plante que l'on consomme le plus souvent, les fleurs et les feuilles sont également comestibles. Les jeunes feuilles se mangent en salade et les feuilles les plus dures se consomment cuites. Les fleurs de moutarde, elles, servent de décoration dans les plats et pour parfumer les sauces.

Les graines mûres se trouvent dans les gousses sèches, vers le bas des inflorescences. Germées, elles peuvent être incorporées à des crudités, à des salades ou à différents légumes. Les graines de moutarde sont utilisées dans les marinades de cornichons et pour la préparation de la fameuse moutarde elle-même.

ORIGAN
Origanum vulgare
Lamiacées

L'origan commun, *Origanum vulgare*, est une plante vivace qui fleurit de juillet à septembre. L'origan grec, *Origanum vulgare hirtum*, est un des origans les plus parfumés. Plus subtil et raffiné que ses feuilles, les fleurs d'origan offrent un parfum et une saveur très recherchée par les cuisiniers. Ajoutées à la fin de la cuisson, ses fleurs fraîches ou séchées assaisonnent bien les pizzas, les légumes, les viandes mijotées, les poissons et les sauces. Elles parfument les huiles, les trempettes et les vinaigres, et peuvent s'utiliser en infusion.

ROMARIN
Rosmarinus officinalis
Lamiacées

Vivace non rustique, sa floraison tardive (novembre à janvier) se fait difficilement au Québec mais demeure possible dans les régions à température plus clémente. Les fleurs de romarin sont très délicates, mieux vaut les manger fraîches et ne pas les faire cuire. Elles sont délicieuses avec les préparations sucrées : crèmes, confitures, salades de fruits, glaces, gâteaux ou gelées. Dans les plats principaux, les fleurs de romarin se marient également bien avec du riz, du poisson ou des pâtes et parfument agréablement une sauce, une mayonnaise ou des légumes.

SARRIETTE
Satureja hortensis,
Satureja montana
Lamiacées

Les fleurs fraîches de sarriette aromatisent bien les légumineuses, les grillades et les sauces. Elles parfument aussi l'huile, le vinaigre, le miel, les infusions et on peut en faire de jolis glaçons. On compte deux grandes espèces de sarriette : la sarriette cummune ou sarriette des jardins, *Satureja hortensis*, qui est annuelle, au goût très doux et délicat, particulièrement décorative, et la sarriette vivace ou sarriette des montagnes, *Satureja montana*, qui est une vivace à saveur plus forte. En Provence, elle est aussi indispensable en cuisine qu'en pharmacie.

SAUGE
Salvia officinalis (spp.)
Lamiacées

Les fleurs de sauge, dont celles de la sauge officinale, *Salvia officinalis*, et de la sauge sclarée, *Salvia sclarea*, agrémentent délicieusement les légumes, les salades, les viandes, les poissons, les pâtes, les fromages et aussi les sauces, les marinades et les farces. Elles parfument le vinaigre et se conservent bien dans des glaçons à l'huile.

Il en existe différentes variétés comestibles dont celle de la sauge ananas, *Salvia elegans*. Avec leur délicieuse odeur d'ananas, elles sont exquises dans une limonade, une salade de fruits ou tout simplement avec des fruits frais.

THYM ET SERPOLET
Thymus vulgaris,
Thymus serpyllum
Lamiacées

Thymus est une variété de plantes, couramment appelées thym ou serpolet, de la famille des Lamiacées. Ce genre comporte plus de 350 espèces dont le *Thymus vulgaris*, le thym commun, et le *Thymus serpyllum*, le thym sauvage. Ce sont des plantes vivaces qui fleurissent généralement en juillet. Selon les variétés, les fleurs peuvent avoir des goûts différents d'une espèce à une autre, mais la plupart s'apprêtent bien en cuisine. On les utilise fraîches ou séchées dans les plats mijotés, les soupes et les sauces. On en fait des gelées, des glaçons à l'huile, des limonades, des liqueurs, du vin, des vinaigres et du sirop, mélangées à du sucre ou à du miel. Elles servent également à aromatiser le beurre, le fromage et le miel. Selon la saveur douce ou corsée des fleurs choisies, leur utilisation variera pour chacune des recettes.

Fleurs exotiques et produits floraux

BORONIA
Boronia
Rutacées

Les Boronia forment un genre d'une centaine d'espèces de buissons de la famille des Rutacées. Originaires d'Australie, elles sont plutôt difficiles à cultiver. Si vous habitez dans une région chaude et tempérée, ce petit arbuste apporte fleurs et odeurs au jardin du printemps jusqu'à l'arrivée de l'été. Si ses feuilles ressemblent à des épines, elles sont en fait assez souples et même agréables au toucher. Ses fleurs sont en forme de clochettes de couleur rose et sont cultivées pour leur parfum, en particulier l'espèce *Boronia megastigma* dont on extrait des huiles essentielles utilisées en parfumerie et qui peut servir aussi en cuisine pour aromatiser les desserts.

CLOU DE GIROFLE
Eugenia caryophyllata
Myrtacées

Le girofle, ou giroflier, est un arbre originaire des îles Moluques, dans l'archipel indonésien. Les clous de girofle sont en fait des boutons de fleurs. De couleur verte, puis rouge une fois mûrs, les clous se parent de leur jolie couleur brune lors de la phase de séchage, qui se déroule à l'air libre pendant un mois. On l'utilise depuis longtemps comme épice en cuisine. Il entre dans la composition du curry, avec le curcuma. Il aromatise le pain d'épices, le pot-au-feu, le vin chaud, et bien d'autres plats. Nul besoin d'en mettre beaucoup pour apprécier son parfum. Vous verrez comment fabriquer une pomme d'ambre à la page 83.

CYNORRHODON
Rosa rugosa, R. rubiginosa, R. canina
Rosacées

Voici le cynorrhodon. Ce grand mot veut dire « fruit du rosier sauvage ». Avec ce fruit extrêmement riche en vitamine C, nos aînés faisaient une confiture. Le fruit de l'églantier ou rosier sauvage, soit du rosier rugueux, *Rosa rugosa* ou de l'églantier couleur de rouille, *Rugosa rubiginosa* au Québec et le rosier des chiens, *Rosa canina* en France, se récolte à la fin de l'automne ou en hiver. Il faut attendre les premières gelées pour l'utiliser, ou alors lui faire subir un passage au congélateur. C'est un fruit légèrement diurétique qui contient entre 500 et 1000 mg de vitamine C pour 100 g de pulpe, soit 20 fois plus que les oranges ! Il paraît que cette vitamine résiste à la cuisson. Le sirop et la confiture de fruits de l'églantier sont recommandés aux enfants.

HIBISCUS
Hibiscus sabdariffa
Malvacées

L'hibiscus sabdariffa, appelé karkadé ou oseille de Guinée, fait partie des colorants naturels utilisés en pâtisserie et en cosmétique. Une fois que la fleur est fanée, ses calices rouges, séchés puis infusés, sont utilisés pour élaborer des cocktails, des gelées et des desserts. Le calice séché de cette fleur est également l'ingrédient de base du karkadé ou bissap, boisson typiquement africaine, et de l'aqua Jamaica au Mexique. Pour ce faire, il vous suffit d'infuser des fleurs d'hibiscus séchées (calices de karkadé) dans de l'eau bouillante, sucrée et filtrée, d'épicer au besoin et de réfrigérer. En cuisine, ce type d'hibiscus s'harmonise très bien avec l'eau de fleur d'oranger, l'eau de rose, la lavande et les pétales de rose séchées.

JASMIN
Jasminum
Oléacées

De nombreuses espèces de jasmin sont utilisées en parfumerie ou comme arbustes d'ornement. Les fleurs sont généralement blanches ou jaunes, cueillies juste avant l'aube et traitées aussitôt. Entières et séchées (ou fraîches si possible), elles parfument délicatement le thé vert, aromatisent les fraises ou, travaillées en chutney, accompagnent divinement les poissons. Utilisées dans les desserts en infusion, elles s'harmonisent bien avec d'autres produits floraux comme l'eau de fleur d'oranger, l'eau de rose et la lavande.

OSMANTHE
Osmanthus
Oléacées

L'osmanthe, ou olivier odorant, est un arbuste à feuillage persistant de 5 à 12 m de haut. La fleur, très réputée en Asie, est notamment utilisée en parfumerie de luxe, mais aussi pour la création de thés parfumés. Infusées avec des feuilles de thé noir ou vert, les fleurs confèrent au thé de subtils arômes. En cuisine chinoise, on utilise les fleurs dans beaucoup de recettes, et même pour faire une liqueur. Sur le marché, on trouve du thé vert et des sachets de sucre vendus avec des fleurs séchées d'osmanthe pour usage culinaire.

BOUTON DE ROSE
Rosa
Rosacées

Les boutons ou les pétales de rose séchés s'utilisent en infusion, seuls ou mélangés avec l'hibiscus, la lavande, les fleurs d'osmanthe, dans le thé vert et le thé wulong. En cuisine, on les incorpore le plus souvent en poudre dans les beurres, les glaçages, les biscuits et les gâteaux.

L'eau de rose provient des variétés *Rosa centifolia* ou *Rosa damascena*. En petite quantité, l'eau florale peut être utilisée pour agrémenter les cocktails, les desserts et les glaçages à gâteaux. Elle fait merveille avec de nombreux ingrédients dont plusieurs légumes, fromages et viandes grillées.

FLEUR D'ORANGER
Citrus aurantium
Rutacées

La fleur d'oranger, le néroli ou fleur d'oranger amer, est la fleur blanche parfumée du bigaradier, ou oranger amer, *Citrus aurantium*. Elle a de nombreuses applications en cuisine et en parfumerie. Une fois séchées, les fleurs moulues apporteront une merveilleuse délicatesse à une salade d'agrumes ou serviront à aromatiser un beurre, une crème ou une mousse au chocolat.

L'eau de fleur d'oranger est utilisée en pâtisserie et en confiserie, mais aussi pour aromatiser les boissons, les infusions et les plats cuisinés.

SAFRAN
Crocus sativus
Iridacées

Le safran est obtenu par la culture de crocus et le prélèvement des stigmates. Chaque pistil est généralement composé de trois stigmates (ou filaments) qui sont récoltés à la main avant d'être séchés. Il n'est donc pas étonnant que le safran soit l'épice la plus chère au monde. Mais s'il est utilisé adéquatement, il n'en faudra que très peu pour parfumer un plat. Il est désormais possible de trouver du safran chez des producteurs locaux.

En cuisine, il est conseillé de l'infuser (nul besoin de le broyer) dans un liquide tiède comme de l'eau, du bouillon ou de la crème, environ 4 heures avant de l'incorporer aux plats de riz, de poisson, de volaille, ou encore aux chutneys, aux gelées et aux desserts. En général, quatre à dix filaments de safran sont suffisants pour parfumer une recette.

CHAPITRE 3

De la récolte à la préparation

Bien connaître les fleurs aide grandement à les transformer. Dans ce chapitre, vous trouverez les principaux outils et recommandations pour vos cueillettes de fleurs sauvages ainsi que la façon de les faire sécher et de bien les conserver.

Outils de cueillette

Ce dont vous avez besoin :

- Vêtements (pantalons et chandails) longs et légers
- Gants, pour la cueillette des roses et des orties
- Chapeau contre les insolations
- Couteau, ciseaux (et vos mains !)
- Paniers, sacs en papier ou en tissu

Matériel de sécurité pour les excursions en forêt

- Même s'il fait chaud, mettre des chaussettes et de bons souliers
- Dans votre sac à dos : carte, boussole, sifflet, lampe frontale
- Petite trousse de premiers soins
- Chasse-moustiques

Récolter les fleurs fraîches

Pour une meilleure conservation, il est recommandé de cueillir les fleurs tôt le matin, après l'évaporation de la rosée et avant que le soleil soit trop chaud, ou en début de soirée, juste avant le crépuscule.

Stimuler leur apparition

Afin de stimuler de nouvelles floraisons, certaines fleurs doivent être récoltées régulièrement, notamment celles de la calendule, de la pensée sauvage, de la centaurée bleuet et de la mauve. Pour stimuler leur croissance, il suffit d'effectuer un pincement en dessous de la fleur au niveau de la tige le plus souvent possible.

Souvenez-vous que :

- Il est important de ne pas utiliser les fleurs récoltées sur des plants traités aux pesticides.
- Si un paillis a été étendu, les fleurs ont rarement besoin d'être lavées.

Recommandations pour la cueillette sauvage

Bien qu'il soit suggéré de cultiver les fleurs comestibles dans son jardin ou d'acheter ses fleurs au marché, il est fort agréable de les cueillir soi-même dans la forêt ou les champs non traités. La nature nous offre tellement de belles fleurs comestibles à l'état sauvage, comme le mélilot blanc, la prunelle, le trèfle rouge, la violette, la véronique, la vesce jargeau, etc. Alors pourquoi s'en passer ?

Attention cependant ! Nous ne le répéterons jamais assez : les fleurs sont comme les champignons. Il ne faut consommer que celles que l'on est sûr d'identifier comme comestibles, car certaines sont extrêmement toxiques.

Choisir son endroit de cueillette
Il faut bien sûr éviter les sols pollués et les bords de routes. Les métaux lourds des gaz d'échappement ne sont vraiment pas nos amis.

Ne cueillez pas, par exemple, les pissenlits, le lierre terrestre, la prunelle ou les violettes sauvages sur des terrains traités aux pesticides. Si vous habitez en ville, renseignez-vous auprès de votre mairie ou de votre arrondissement pour savoir si les espaces verts sont traités avec des pesticides ou non (heureusement, de nombreuses municipalités les abandonnent pour une gestion plus verte). On évitera également de récolter les espèces vulnérables ou à statut protégé.

LA CONSERVATION

Au réfrigérateur
Il est recommandé de garder le fruit de vos cueillettes ou vos achats du marché au réfrigérateur, dans un bocal en verre ou en plastique, sur un essuie-tout humide ou tout simplement dans l'eau. Plusieurs espèces peuvent être conservées ainsi pendant 3 à 5 jours. Idéalement, vous devriez utiliser vos fleurs dans les 24 heures qui suivent la cueillette ou le plus vite possible après l'achat, car elles se fanent rapidement.

Rangement des fleurs
Placez vos fleurs dans un contenant de plastique ou de verre en y déposant au fond un essuie-tout humide. Elles n'ont généralement pas besoin d'être lavées (d'ailleurs, ce n'est pas recommandé pour certaines recettes, par exemple pour faire des beignets). Par contre, avant de les ranger, il est recommandé de secouer chaque fleur afin de déloger les insectes éventuellement cachés dans les replis des pétales.

Préparation des fleurs
Pour vos recettes, coupez le pédoncule des fleurs. Retirez le réceptacle, le pistil, les étamines et la partie blanche à la base des pétales pour prévenir les allergies et l'amertume. Les pétales de certaines fleurs peuvent parfois avoir un goût amer. Blanchissez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante.

Conseils culinaires

- Si les fleurs sont molles, faites-les flotter sur de l'eau glacée pendant quelques instants ; attention à ne pas les y laisser trop longtemps, car elles perdront une partie de leur saveur.
- Comme les fines herbes, les fleurs doivent être ajoutées au plat à la dernière minute.
- Consommez-les de préférence fraîches, idéalement le jour même de la récolte.
- Utilisez-les en salade, farcies, en entrée ou tout simplement comme décoration.
- Incorporez-les à des beurres, des huiles, des vinaigres et des fromages.

Nettoyage des fleurs
Avant de les cuisiner, lavez les fleurs (au besoin) à l'eau froide. Cependant, ne les lavez pas d'avance si vous voulez les conserver quelques jours au réfrigérateur. Vérifiez également la présence d'insectes indésirables.

Après les avoir lavées, mettez vos fleurs dans une passoire, puis laissez sécher sur du papier absorbant. Elles vont conserver leur parfum et leur couleur pour autant qu'elles sèchent vite et ne soient pas exposées directement aux rayons du soleil.

LA CONGÉLATION

Certaines fleurs peuvent se congeler, posées à plat. Toutefois, cette pratique n'est pas recommandée, car elles ramolliront ou perdront leur forme en décongelant. Comme l'indique Mélinda Wilson dans son livre *Fleurs comestibles : du jardin à la table*, publié aux Éditions Fides, elle préfère (et je suis d'accord !) en faire des glaçons, à l'eau ou à l'huile. Ils font fureur dans les boissons glacées et les limonades.

LE SÉCHAGE

Pourquoi faire sécher les fleurs ?

Faire sécher certaines fleurs permet de concocter des tisanes quelle que soit la saison. Les fleurs séchées ont bien entendu une durée de vie supérieure aux fleurs fraîches, environ un an, et elles sont bien pratiques, car elles permettent d'assaisonner vos plats et, quand il fait froid, de vous réchauffer avec une bonne infusion au goût agréablement floral !

- **Les fleurs à faire sécher** se cueillent le matin après l'évaporation de la rosée ou en fin d'après-midi. Elles sont séchées à l'abri du soleil dans un endroit sec et bien aéré.
- **Le séchage à l'air libre sur des grilles** exige une température ambiante d'environ 25 °C. Si vous utilisez un déshydrateur alimentaire, une température de 41 °C conviendra. Évitez de faire sécher les plantes et les fleurs dans un four conventionnel ou un four à micro-ondes : une chaleur trop élevée leur ferait perdre leurs arômes et leurs propriétés.
- **Le bouquet suspendu.** Regroupez les fleurs en liant de petits bouquets ou de petites bottes de 4 à 8 tiges environ avec une ficelle ou un élastique. Suspendez les bouquets, tête en bas de préférence, recouverts d'un sac en papier percé au centre (pour éviter la poussière), comme une housse, et placez-les dans l'obscurité pour qu'elles conservent le mieux possible leurs belles couleurs.
- **Les séchoirs.** Vous pouvez utiliser un séchoir à claire-voie, fait de lattes ou de treillis (il suffit de fixer un rideau de bambou à un cadre en bois), ou un séchoir moustiquaire de vinyle ou de fibre de verre, idéal pour les pétales ou les fleurs qui noircissent lorsqu'elles sont en bouquet. En cas d'excès d'humidité dans votre pièce de séchage, un déshumidificateur ou une source de chaleur (par exemple une chaufferette munie d'un ventilateur vers votre séchoir) peut s'avérer utile. Pour ma part, je me suis procuré des séchoirs dans un magasin d'équipement hydroponique, faits en tissus de nylon à plusieurs compartiments, qui s'accrochent au plafond. Cela ressemble à des paniers à linge, c'est pratique et efficace surtout lorsqu'on vit dans un appartement ou qu'on a un espace restreint.
- **Temps de séchage.** Le temps de séchage est variable : il va de quelques jours à quelques semaines. Pour vérifier le degré de séchage des fleurs, ouvrez-en une pour vous assurer que l'intérieur est bien sec.

- **Conservation des fleurs séchées.** Une fois les plantes séchées, retirez les sommités fleuries des tiges en travaillant dans un grand sac en papier (si vos fleurs ont été séchées en bouquet). De cette façon, la fine poussière y sera confinée, et il sera facile de récupérer les fleurs séchées pour les mettre dans un pot.
- **Si vous êtes sujet aux réactions allergiques,** portez un masque et des lunettes protectrices pour éviter que les poussières de certaines plantes n'irritent vos muqueuses.
- **Une fois les fleurs ou feuilles récoltées,** déposez-les dans des pots hermétiques et bien identifiés. Sur vos étiquettes, vous pouvez écrire les noms français et latin de la plante, la partie récoltée (feuilles, fleurs, sommités fleuries), le lieu et la date de la récolte. Conservez-les au frais et à l'abri de la lumière, par exemple dans un placard sombre, frais et sec, afin qu'elles ne perdent pas leurs propriétés. Les plantes, les fleurs et pétales bien séchés se conservent environ 1 an.
- **La récupération des graines** se fait le plus souvent aux mois d'août et septembre. À l'aide d'une assiette, veillez à ne récolter que des graines matures et bien sèches. Notez bien que seules les plantes de nos climats peuvent être multipliées par semis de leurs graines. Si elles sont bien entreposées, vos semences conserveront leur pouvoir germinatif durant 3 ou 4 ans.
- **Conservation des eaux florales.** Les eaux florales ou hydrolats se conservent en moyenne 1 à 2 ans au frais ou au réfrigérateur, ainsi qu'à l'abri de la lumière. Leur pH acide (entre 3,5 et 6,5, sauf exception) leur permet de résister aux bactéries. Le développement de bactéries se constate par la présence d'une odeur inhabituelle et de filaments dans le fond de la bouteille.

CHAPITRE 4

Les préparations de base

Selon mes observations et mes expérimentations, il y a 1001 façons de tirer parti des fleurs comestibles. Mon but est que, grâce à ce chapitre, la gastronomie florale n'ait plus de secret pour vous !

Les infusions

La tisane de fleurs
La tisane est une boisson préparée à partir de l'infusion de feuilles, de fleurs, de fruits ou encore d'aromates et d'épices. Dans le cas des tisanes faites à partir de fleurs, séchées ou fraîches, l'infusion se fait avec de l'eau bien en dessous du point d'ébullition. Attention : ce type de tisane ne se garde pas très longtemps, à peine quelques heures, et doit donc être bue rapidement.

En cuisine, ces infusions servent à déglacer une poêle pour faire des sauces, à confectionner des bouillons, des boissons, des gelées, des limonades, des marinades, des sorbets et des vinaigrettes. Et pour profiter pleinement des arômes de ces fleurs, je vous propose de les laisser infuser suffisamment longtemps, une quinzaine de minutes, afin que s'exprime tout le parfum de vos fleurs, fraîches ou séchées.

L'infusion solaire
On obtient de bonnes infusions solaires en laissant macérer au soleil, dans une bouteille en verre, de l'eau de source et des fleurs fraîches pendant quelques heures ou toute une journée. Par la suite, il faut filtrer la macération obtenue et la sucrer avec du sucre de canne doré, du stévia, du miel, du sirop d'érable ou du sirop d'agave, selon le goût. Mettre en bouteille et conserver au frais. Il est préférable de boire la limonade solaire rapidement.

L'infusion lunaire
On dit que les infusions lunaires sont magiques et que les fées les adorent ! Pour préparer une infusion lunaire, il faut placer les fleurs fraîches dans un pot en verre à grande ouverture et le couvrir d'une étamine pour le protéger des insectes nocturnes. Avant de couvrir le pot, le remplir d'eau de source, l'exposer directement au clair de lune et laisser macérer. La consommation d'une infusion lunaire sera utile à toute personne ayant besoin d'un peu de magie !

Les thés aux fleurs
Sur le marché, il existe une sélection de thés parfumés à dominante florale ou épicée qui ont été aromatisés avec des essences naturelles, des épices, des fruits ou des fleurs séchées, comme le thé au jasmin, le thé à la rose, ou d'autres mélanges de thés et de pétales de fleurs, comme du thé noir aux violettes ou du thé vert mélangé à de la camomille allemande.

Les boissons fleuries
À l'arrivée de l'été, toutes les occasions sont bonnes pour ajouter des fleurs dans mes boissons fraîches préférées, comme dans mes cocktails, limonades, sangrias et orangeades. La limonade fleurie, ma favorite, est une boisson froide constituée de jus de citron et de sucre à laquelle j'ajoute des fleurs infusées dans de l'eau chaude avant de refroidir la macération au réfrigérateur. Je vous assure que le mariage des fleurs et des tisanes froides ou des thés glacés fera des heureux !

Les vins et alcools
Les vins aromatisés aux fleurs peuvent être faits avec du blanc, du rosé ou du rouge. Meilleur sera le vin, meilleur sera le résultat ! Vous pouvez aussi essayer des recettes traditionnelles comme le

vin de pissenlit, le vin de coquelicot ou le vin de bourrache. Pour les liqueurs ou les eaux-de-vie, la méthode est toujours assez semblable : prenez de l'alcool à 40 %, des fleurs fraîches, du sucre en quantité suffiante et du temps pour laisser vieillir le tout. Filtrez et embouteillez. Là aussi, tous les essais sont permis et les résultats peuvent être aussi surprenants que savoureux.

Préparation au congélateur

Les glaçons de fleurs

La prochaine fois que vous ferez des glaçons, ajoutez à l'eau des pétales ou des fleurs comestibles entières. Vous aurez ainsi de jolis glaçons décoratifs. Une façon simple et tout à fait naturelle d'ajouter parfum et beauté à votre verre d'eau ou à votre cocktail préféré (voir la méthode à la page 210).

Les bols en glace

Quoi de plus joli pour servir votre crème glacée ou vos sorbets que des coupelles de glace aux parois décorées de fleurs ? Il est simple de créer soi-même un bol en glace et fleurs, unique et éphèmère, dans lequel vous pourrez servir des salades de légumes ou de fruits. Il pourra aussi recevoir un délicieux punch aux fruits, une sangria, un thé ou un vin de pissenlit aux épices (voir la méthode à la page 209). Pour assurer une transparence à vos bols et vos glaçons, il vous suffit de faire bouillir l'eau à deux reprises en laissant refroidir entre chaque étape. Vous éliminerez ainsi les bulles qui se forment au moment de la congélation.

Aromates et condiments salés

Voici des suggestions de recettes dans lesquelles il vous sera possible d'ajouter des fleurs, fraîches ou séchées, des fines herbes ou des plantes aromatiques. Les fleurs ont généralement un goût plus délicat que les feuilles, mais elles rehausseront tout de même les saveurs de vos plats.

Les crustacés et fruits de mer : capucine, ciboulette, fleur d'ail, thym, violette
Les légumes grillés ou cuits à la vapeur : monarde, origan, romarin, sauge, thym
Les pâtes : basilic, ciboulette, fleur d'ail, origan, romarin, sauge, thym
Les poissons grillés : aneth, angélique, bourrache, fenouil, marjolaine, monarde
Les recettes à base d'œufs : calendule, capucine, ciboulette, monarde, pissenlit
Le riz : basilic, calendule, fleur d'ail, origan, romarin, safran, sauge, tagète
Les sauces blanches et gratins : lavande, marjolaine, origan, romarin, sauge, thym
Les sauces tomates et pizzas : basilic, marjolaine, origan, romarin, sauge, thym
Les trempettes : aneth, calendule, capucine, ciboulette, fenouil, fleurs d'ail, menthe
Les viandes grillées : ciboulette, fleurs d'ail, monarde, origan, sarriette, sauge, thym
Les vinaigrettes : basilic, capucine, lavande, marjolaine, origan, pensée, thym

Les poudres de fleurs

Pour réduire des fleurs en poudre, il suffit de faire sécher les fleurs, leurs pétales ou leurs boutons parfumés, puis de les moudre dans un moulin à café. Ces poudres font merveille dans les vinaigrettes

et les sauces. Le jasmin, le lilas, le mélilot blanc, l'osmanthe, les pétales de rose, les fleurs d'ail, la mélisse, le safran, le coquelicot, la mauve, la centaurée bleuet et la lavande possèdent de suaves arômes ou de belles couleurs qui conviennent particulièrement bien à cette technique. Il ne faut pas hésiter à créer des mélanges uniques avec du poivre, du sel fin ou même d'autres poudres de fines herbes telles que les graines de céleri, de coriandre ou de fenouil, et des feuilles de thym ou de romarin.

Les sels colorés

Rien de plus facile ni de plus rapide que de préparer son propre sel coloré. À l'aide d'un pilon ou d'un moulin à café, moudre du sel ou de la fleur de sel et des pétales de fleurs séchées. Et voilà ! Vous pouvez aussi remplir un moulin à sel avec les ingrédients que vous aurez choisis.

Les beurres aromatisés

Il est possible de confectionner des beurres aromatisés à base de fleurs. Il suffit d'incorporer des fleurs fraîches ou séchées, finement hachées, à du beurre ramolli. Les fleurs d'ail, de ciboulette ou d'oignon, les sommités fleuries d'hysope anis, de basilic thaï, de menthe ou de thym, les pétales de calendule, de capucine, d'œillet (*Dianthus*), de tagète, de monarde et les pétales de rose sont des fleurs idéales pour réaliser des beurres aromatisés. Une fois refroidi et recouvert d'une pellicule plastique, vous pouvez mouler le beurre en le roulant ou le congeler dans des bacs à glace, ou encore le mettre dans de petits ramequins ou des petits pots. Vos beurres se conserveront deux semaines au réfrigérateur et trois mois au congélateur.

Les fromages aux fleurs

Les fromages crémeux, comme le beurre, se marient bien avec des fleurs comestibles. Vous n'aurez qu'à y incorporer des fleurs fraîches ou séchées. Je vous suggère aussi de rouler un fromage à pâte molle ou de chèvre frais dans des pétales de fleurs colorés ou aromatiques, ou encore d'ajouter des fleurs à la dernière minute à du chèvre chaud sur toast. Vous pouvez également mettre des fromages aux fleurs dans des petits ramequins et les démouler sur des pétales de tulipe ou des feuilles de laitue. L'effet est toujours sensationnel et en plus, c'est vraiment délicieux !

Les huiles de fleurs

C'est si bon de mettre des fleurs dans l'huile d'olive ou de tournesol ! Il faut toutefois se rappeler que les fleurs contiennent de l'eau, et que l'huile et l'eau ne font pas bon ménage. Vous devrez donc laisser le goulot de la bouteille ouvert et y déposer un morceau d'étamine pour que l'eau puisse s'évaporer, ou utiliser des fleurs séchées, ce qui permettra d'obtenir des huiles plus stables. Ces huiles sont parfaites pour faire des marinades, des vinaigrettes, des glaçons à l'huile. On peut aussi en ajouter un filet sur les pâtes au moment de servir. Somptueux !

Les vinaigres de fleurs

Le vinaigre de fleurs est fait à partir d'une macération de fleurs, fraîches ou séchées. Ces vinaigres colorés et aromatisés seront parfaits pour les salades et pour déglacer un plat, ou ajoutés dans les sauces et les marinades. Pour leur fabrication, il suffit de remplir un pot au tiers ou à la moitié avec les fleurs fraîches ou séchées, de verser le vinaigre jusqu'à 1 cm du bord et d'utiliser un couvercle

en plastique ou une pellicule plastique avant de le refermer avec un couvercle métallique. On doit laisser la décoction macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière et à température ambiante, puis filtrer le vinaigre et le transvaser dans de jolies bouteilles en verre en y déposant quelques fleurs fraîches en guise de décoration.

Les vinaigrettes aux fleurs

Une seule règle à appliquer quand il s'agit de faire une vinaigrette aux fleurs : il faut mélanger une part de vinaigre (ou de jus de citron ou de lime) avec trois parts d'huile ou de jus de pomme, plus un quart de part de fleurs séchées ou une demi-part de fleurs fraîches. Évidemment, le vinaigre et l'huile peuvent avoir été préalablement macérés avec des fleurs comestibles, cela n'en sera que meilleur. En respectant ces proportions, impossible de se tromper !

Les boutons de fleurs marinés

Dans toute leur délicatesse, certaines fleurs, dont la capucine, le chrysanthème comestible, la marguerite et le pissenlit, offrent leur cœur aux fourchettes aventurières… Le bouton floral de ces fleurs, avant qu'il déploie ses pétales, se marine comme les câpres. Généralement, une fois la récolte terminée, il faut nettoyer les boutons floraux en enlevant les résidus de feuilles. Les boutons peuvent être vannés, c'est-à-dire passés devant un ventilateur pour que les feuilles s'envolent, ou l'on peut les nettoyer à la main pour ensuite les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante légèrement vinaigrée et salée et procéder à la mise en conserve.

Les fleurs en garniture

Décorer avec les fleurs

L'utilisation de fleurs fraîches ou séchées dans la cuisine permet de rehausser les saveurs des plats et de leur apporter une touche de couleur et de fantaisie. Attention, ne les ajoutez qu'à la dernière minute à vos plats chauds.

J'ai goûté à plusieurs variétés de fleurs comestibles et je peux affirmer que, pour moi, les plus savoureuses sont sans contredit la capucine, l'anis hysope et la monarde. La première est poivrée et assez piquante. La deuxième est un succulent mariage entre le fenouil et la racine de réglisse. La troisième rappelle la bergamote ou le thym selon les variétés.

Suggestions pour garnir vos plats

Voici une liste non exhaustive de fleurs comestibles à utiliser en garniture sur les salades, les soupes, les gratins, pour décorer une assiette ou parsemer sur les glaçages et les desserts :

Préparations salées : anis hysope, bégonia, bourrache, capucine, centaurée bleuet, ciboulette, courge et courgette, éphémère, glaïeul, grande camomille, hémérocalle, hosta, hon tsai tai, impatiente, monarde, pétale de calendule ou de coquelicot, tagète, trèfle rouge, etc.

Préparations sucrées : fushia, lilas, mauve, monarde, mélilot, myosotis, œillet, pélargonium, pensée sauvage, phlox, pétales de rose, reine-des-prés, sureau, tagète, trèfle rouge, yucca, violette, etc.

Les fleurs dans vos salades

Les fleurs comestibles sont merveilleuses pour mettre de la couleur dans vos salades préférées. À l'exception des fleurs de capucine, de la monarde et celles des fines herbes, la plupart des fleurs ont un goût très subtil, et cela vaut la peine de se rendre au jardin pour en cueillir et ajouter une touche de vitamines et de magie dans votre assiette !

Idées gourmandes pour vos salades

Combinez des fleurs et feuilles de capucine, du cresson, des épinards et de la roquette, et ajoutez une sauce au yogourt contenant des fleurs (cataire, mélisse, menthe, thym ou romarin).

Mélangez des fleurs de trèfle rouge avec du mesclun, et une vinaigrette aux fraises ou aux framboises.

Mélangez des tomates et du cantaloup coupés en cubes avec des fleurs de vesce jargeau, et arrosez le tout d'un filet d'huile aromatisée aux fleurs de basilic et de quelques gouttes de vinaigre de vin blanc.

Ajoutez des pétales de calendule dans le taboulé ou les salades de riz.

Parsemez une salade grecque (concombre, tomate, oignon, feta et olives noires) de fleurs d'origan, de marjolaine ou de lierre terrestre.

Ajoutez de la luzerne cultivée, du mélilot blanc, du trèfle rouge, de la prunelle ou de la vesce jargeau à une salade de légumineuses composée avec oignons verts, poivron vert et poivron rouge coupés en dés.

Râpez une betterave et des carottes, arrosez de jus de pomme et de vinaigre de cidre, et parsemez la salade de fleurs de camomille allemande ou d'une pincée de tanaisie.

Ajoutez quelques fleurs de romarin, des pétales de rose, de mauve, de guimauve, de mélilot blanc, de véronique ou de valériane à vos salades de fruits.

Condiments et préparations sucrées

Les sucres aromatisés

Aromatiser le sucre avec des fleurs séchées et moulues de lavande, de lilas, de rose ou de pensée confère une touche originale et délicate à vos préparations sucrées : boissons chaudes, compotes, confitures, cocktails, crêpes, cuisine sucrée-salée, salades de fruits, etc. Vous pouvez également parfumer le sucre intégral, le sucre de coco ou le xylitol, un édulcorant naturel extrait de l'écorce de bouleau.

Les sirops de fleurs

Les sirops de fleurs se servent dans les boissons froides, sur les desserts, les crêpes ou le pain doré, les flans et les crèmes glacées ainsi que les salades de fruits. Pour leur fabrication, il suffit de réunir les ingrédients suivants : 250 ml (1 tasse) d'eau de source ou de jus de fruits, 500 ml (2 tasses) de sucre de canne doré, 250 ml (1 tasse) de fleurs fraîches ou 125 ml (½ tasse) de fleurs séchées et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou de lime. Dans une casserole à feu moyen, portez tous les ingrédients à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre fonde. Retirez du feu et couvrez. Si désiré, ajoutez 2,5 ml (½ c. à thé) d'acide citrique (de grade alimentaire) ou de jus de citron. Laissez refroidir, filtrez

et versez le sirop dans des bouteilles bien lavées, voire stérilisées. Fermez immédiatement, identifiez les bouteilles, laissez refroidir et conservez-les au frigo. Une fois la bouteille ouverte, les sirops se gardent jusqu'à 3 mois au réfrigérateur (1 mois si l'eau utilisée a été remplacée par du jus de fruits).

Les miels aromatisés aux fleurs

Cette préparation consiste à infuser des fleurs aromatiques pour faire de votre miel une gâterie au goût carrément irrésistible qui sera exquise sur la crème glacée, des crêpes et des fruits. Vous pouvez aussi l'utiliser pour les marinades et en badigeonner les viandes. Ce miel se conserve 1 ou 2 ans à température ambiante, idéalement entre 18 et 24 °C, après quoi il cristallise. Pour leur fabrication, il suffit de remplir un pot au tiers ou à moitié avec les fleurs comestibles fraîches ou séchées, de verser le miel liquide jusqu'à 1 cm du bord et d'ajouter un couvercle en plastique ou une pellicule plastique avant de le refermer avec un couvercle métallique. Laissez macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière et à température ambiante, ouvrir le couvercle 2 à 3 fois par semaine pour brasser le mélange avec une baguette de bois. Ensuite, filtrez le miel et conservez-le dans une armoire à l'abri de la lumière.

Cristalliser les fleurs

Pourquoi ne pas décorer les gâteaux et les biscuits de fleurs comestibles cristallisées ou givrées? Voici comment procéder : à l'aide d'un petit pinceau, badigeonnez un pétale ou une fleur à la fois de blanc d'œuf, tout en prenant soin d'enlever l'excédent. Saupoudrez la fleur de sucre et déposez-la sur une plaque tapissée de papier parchemin. Laissez sécher de 12 à 24 heures, à l'air libre, dans un endroit sec. Ces fleurs se conservent dans un contenant hermétique durant quelques jours. Comme variante au blanc d'œuf, vous pouvez utiliser 30 ml (2 c. à soupe) d'eau et 5 ml (1 c. à thé) de blanc d'œuf déshydraté en poudre (albumine en poudre). Pour une conservation de plusieurs mois (jusqu'à 1 an), remplacez le blanc d'œuf par 5 ml (1 c. à thé) de gomme arabique diluée dans 7,5 ml (½ c. à soupe) de vodka, d'eau de fleurs (oranger, rose…) ou d'eau de source.

Confitures et gelées de fleurs

Officiellement, les appellations confitures ou gelées étant réservées aux préparations à base de fruits, on appelle confit les productions qui utilisent des fleurs comme ingrédient principal. Reste que vous trouverez différentes recettes sous les appellations suivantes : la cramaillote, qui est une gelée ou un miel de pissenlits fait de fleurs ou de capitules de pissenlit, la gelée de bissap, faite de fleurs séchées d'hibiscus, et les confitures classiques aux fruits infusées de fleurs des champs. Ces petites douceurs peuvent être dégustées tartinées sur du pain ou utilisées pour décorer des gâteaux, des glaces, des desserts, etc.

Cadeaux et produits maison

Faire son extrait de vanille maison

Dans une bouteille en verre opaque, versez 250 ml (1 tasse) d'alcool pur à 40 % (vodka ou rhum, par exemple). Coupez quatre gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur, et avec une cuillère ou la partie non tranchante de la lame d'un couteau, prélevez le caviar (les petites graines) de la vanille et coupez l'écorce en 3 morceaux. Mettez le caviar et l'écorce dans la bouteille. Placez la bouteille à

l'abri de la lumière et laisser macérer 2 à 3 mois. Pendant les deux premières semaines, secouer la bouteille 2 à 3 fois par semaine. Les semaines suivantes, la secouer 1 ou 2 fois par semaine. Après 1 mois, l'extrait de vanille est prêt à être utilisé, mais il sera encore meilleur après 3 mois. À la fin de cette période, filtrez l'extrait pour en retirer le caviar et l'écorce.

Notez qu'une fois l'extrait prêt, vous pouvez utiliser les gousses dans vos recettes. L'essence de vanille se conserve pendant plusieurs années et se bonifie avec le temps, comme le vin.

Recette de moutarde maison

Dans un bol rempli d'eau, faites tremper 60 ml (¼ de tasse) de graines de moutarde (assurez-vous que les graines soient bien couvertes d'eau) pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 8 heures, puis rincez-les (elles seront un peu gélatineuses, c'est normal). Combinez les graines avec 125 ml (½ tasse) de vinaigre de cidre, 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive ou d'huile de sésame crue, 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable, d'agave ou du miel et 2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu avec une pincée de sel de mer dans un mélangeur à haute vitesse (type Vita-Mix) jusqu'à avoir une texture lisse. Se conserve au réfrigérateur quelques semaines.

Préparation d'un pesto de fleurs

À la base, le pesto est une préparation culinaire composée de basilic, d'huile d'olive, d'ail, de fromage râpé et de pignons de pin, tandis que le pistou est une sauce préparée sans pignons de pin et le fromage n'y est pas obligatoire. Il existe de nombreuses autres variétés de pesto : pesto rosso (à la tomate), pesto d'hiver (où le basilic est remplacé par des épinards). Il existe aussi du pesto avec d'autres verdures moins traditionnelles, comme la menthe, la coriandre ou ceux présentés dans ce livre (voir les recettes aux pages 98 et 99), avec de la fleur d'ail, ou qui peuvent se faire avec des fleurs de capucine, des pétales d'hémérocalle, de monarde ou de mauve. À vous d'expérimenter !

Fabrication d'une pomme d'ambre

Voici une recette naturelle, qui vous permettra d'assainir l'air de n'importe quelle pièce de la maison. La pomme d'ambre est en fait une orange plantée de clous de girofle, connue également pour ses vertus antimites. Elle est donc aussi idéale pour nos placards ! Fabriquez-la avec les enfants, ils seront ravis.

Voici comment faire : procurez-vous une orange à la peau bien ferme. Coupez un morceau de ruban (orange, rouge ou marron, ce sera joli !) et fixez-le autour de votre orange afin de pouvoir la suspendre quand elle sera prête. Plantez-y autant de clous de girofle que vous le pourrez. Si c'est difficile, enfilez des gants et percez la pelure de l'orange avec une aiguille ou un cure-dent avant d'y planter vos clous.

Finalement, roulez les oranges dans des épices en poudre (cannelle, gingembre, muscade) et, si désiré, de la poudre d'iris ou de benjoin pour fixer l'odeur du girofle. Vous n'avez plus qu'à suspendre votre création où vous le souhaitez. La chair de l'orange ne s'abîmera pas grâce aux antiseptiques contenus dans les clous de girofle et elle se conservera plusieurs années.

CHAPITRE 5

Les recettes à base de fleurs comestibles

Au fil des pages de ce chapitre, vous remarquerez quatre icônes indiquant certaines particularités des recettes, soit « sans gluten », « sans lactose », « sans noix » ou « végétalienne ».

G SANS GLUTEN

Le gluten est la partie protéique naturellement présente dans le blé (ainsi que dans l'épeautre, l'orge, le kamut (blé de Khorasan) en quantité moindre et l'avoine, qui peut contenir une autre substance toxique pour la muqueuse de l'intestin des personnes sensibles. L'acronyme BASOKÉ (blé – avoine – seigle – orge – kamut – épeautre) permet de mémoriser le nom des céréales à éviter en cas d'intolérance au gluten. Les recettes précédées de l'icône « **G** » ne contiennent aucun produit qui renferme du blé.

L SANS LACTOSE

L'intolérance au lactose est l'incapacité du corps à digérer le lactose, c'est-à-dire le sucre présent naturellement dans le lait. Dans ce livre, les recettes accompagnées de l'icône « **L** » ne contiennent ni lait ni produit laitier comme le beurre, le babeurre, la crème, le lait, le fromage, le yogourt, etc.

N SANS NOIX

Vous trouverez une large sélection de recettes sans noix ni arachides ni graines oléagineuses. Certaines personnes sont particulièrement allergiques au sésame, à l'arachide ou aux fruits à coque (noix). L'icône « **N** » représente les recettes sans noix.

V VÉGÉTALIENNE

Les recettes accompagnées de l'icône « **V** » excluent toute chair animale, de même que les œufs, le miel et les produits laitiers.

Beurre aux fleurs de tagète

Notre photo - Préparation : 5 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ½ tasse – **G N**

45 ml (3 c. à soupe)
de fleurs de tagètes
fraîches détachées
de leur inflorescence

90 ml (6 c. à soupe)
de beurre à température
ambiante

Dans un bol, incorporer à la fourchette les fleurs au beurre ramolli.

Une fois que le mélange est homogène, laisser tempérer le beurre et le mouler dans un petit plat. Vous pouvez aussi en faire un rouleau enveloppé dans une pellicule plastique et le congeler.

Parfait pour tartiner du pain de campagne, des épis de maïs ou pour mélanger à du riz.

Beurre aux fleurs de basilic

Préparation : 5 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ⅔ tasse – **G N**

125 ml (½ tasse)
de beurre à température
ambiante

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de lime

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

5 à 6 sommités fleuries
de basilic fraîches

Couper les sommités fleuries de basilic et quelques feuilles. Hacher finement.

Dans un bol, mélanger les fleurs, les feuilles et le jus de lime avec le beurre ramolli.

Sur un papier sulfurisé, déposer le beurre de façon à créer un rouleau en refermant les deux bouts et réfrigérer quelques heures avant de l'utiliser.

Parfait pour étendre sur des tranches de baguette grillée et pour ajouter au poisson, à la viande et au riz.

Beurre à la capucine

Préparation : 5 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ¾ tasse – **G N**

125 ml (½ tasse) de beurre à température ambiante
5 à 6 fleurs de capucine
½ bouquet de ciboulette

Cueillir les fleurs de capucine et hacher la ciboulette.

Mélanger au beurre et laisser les saveurs s'imprégner au réfrigérateur au moins 1 heure avant de l'utiliser.

Parfait pour les sandwichs et les rôties, sur les épis de maïs et pour accompagner le riz et la viande.

Beurre aux fleurs de ciboulette

Préparation : 5 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ⅔ tasse – **G N**

125 ml (½ tasse) de beurre à température ambiante
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
5 ou 6 belles fleurs de ciboulette

Cueillir les fleurs de ciboulette et les faire tremper dans un bol d'eau pour les nettoyer et pour en faire sortir tous les petits occupants indésirables. Les sécher complètement avec un linge propre ou un essuie-tout.

Mettre le beurre, le citron et l'huile d'olive dans un petit robot-mélangeur et mixer rapidement. Ajouter les fleurs et environ 1 cm de tige verte. Mixer encore pour obtenir un mélange homogène.

Transférer la préparation dans un petit contenant et réfrigérer environ 30 minutes avant d'en tartiner des rôties et des craquelins. À ajouter aussi au riz, au quinoa et à la viande.

Beurre aux fleurs de monarde

Préparation : 5 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ⅔ tasse – **G N**

125 ml (½ tasse) de beurre, à température ambiante
15 ml (1 c. à soupe) de miel
12 fleurs de monarde détachées de leur inflorescence

Dans un bol, incorporer à la fourchette le miel et les fleurs au beurre ramolli.

Sur du papier sulfurisé, déposer le beurre de façon à créer un rouleau en refermant bien les deux bouts et réfrigérer environ 1 heure avant de l'utiliser.

Parfait pour tartiner les croissants et les rôties, et pour ajouter au poisson, à la viande et au riz.

Beurre parfumé à la rose

Préparation : 10 min – Réfrigération : 1 h – Rendement : environ ⅔ tasse – **G N**

125 ml (½ tasse) de beurre à température ambiante
15 ml (1 c. à soupe) de miel
5 ml (1 c. à thé) de poudre de rose séchée
8 pétales de rose fraîche

Ciseler finement les pétales de rose.

Dans un bol, incorporer à la fourchette le miel, la poudre de rose (du commerce ou moulue au moulin à café) et les pétales au beurre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Sur du papier sulfurisé, déposer le beurre de façon à créer un rouleau, refermer les deux bouts et réfrigérer environ 1 heure au réfrigérateur. Parfait pour confectionner un gâteau éponge et des cupcakes.

CONSERVATION DES BEURRES FLORAUX

Les beurres floraux se conservent 2 semaines au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Et bien sûr, tous ces beurres peuvent se faire en version végétalienne avec une tartinade réalisée à partir d'huiles végétales.

Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés

Préparation : 5 min – Rendement : environ 1 ¾ tasse – **G L N V**

D'après une recette de l'ancienne entreprise agroalimentaire de Terrebonne, Fleurs et Délices

398 ml (1 ¾ tasse) d'olives noires en conserve, égouttées

80 ml (⅓ tasse) de boutons d'hémérocalle marinés (p. 108), égouttés

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge

Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire les ingrédients afin d'obtenir une purée lisse.

Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement en ajoutant un peu de poivre.

Cette tapenade est idéale à consommer avec des pâtes, des pizzas ou des croûtons de pain.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Hummus aux fleurs de tanaisie

Préparation : 5 min – Rendement : environ 2 tasses – **G L V**

540 ml (2 ⅓ tasses) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés

125 ml (½ tasse) d'eau

1 gousse d'ail émincée

125 ml (½ tasse) de tahini

Le jus de 2 citrons

1 pincée (1 à 2 boutons) de fleurs de tanaisie séchées

Sel et poivre au goût

Filet d'huile d'olive

Mettre les pois chiches et l'eau au robot ou au mélangeur, et réduire en purée. Ajouter les autres ingrédients, sauf les fleurs de tanaisie. Bien mélanger, saler et poivrer au goût.

Saupoudrer votre mélange des fleurs de tanaisie séchées et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Se conserve environ 5 jours au réfrigérateur.

Utilisation

Cette trempette de pois chiches se sert bien à l'apéritif avec des crudités et des légumes grillés, ou encore en tartinade dans un sandwich. La gousse d'ail peut être remplacée par 1 ou 2 tiges de fleurs d'ail fraîches ou par 45 ml (3 c. à soupe) de fleurs d'ail en pot.

FLEURS D'AIL

Conservation de la fleur d'ail fraîche
La fleur d'ail fraîche (hampe florale) se conservera dans un simple sac de plastique pendant plus de 1 mois au réfrigérateur.

Conservation dans des bacs à glaçons
Retirer les têtes des fleurs d'ail. Hacher les tiges et les mettre dans des moules à glaçons. Ajouter de l'huile d'olive, puis mettre au congélateur pour quelques heures, le temps que l'huile se fige. Démouler et conserver dans un sac, de style Ziploc, au congélateur jusqu'à 1 an.

Utilisation
La pâte ou les cubes décongelés serviront à remplacer le beurre à l'ail sur du pain. Ils pourront être ajoutés aux sauces, aux soupes, aux pâtes, aux vinaigrettes, aux trempettes et utilisés comme marinade pour faire cuire les poissons et les viandes. Accompagnent bien les grillades de poulet ou les fruits de mer.

Fleurs d'ail dans l'huile

Préparation : 10 min – **G L N V**

450 g (16 oz) de fleurs d'ail
Huile d'olive extra-vierge en quantité suffisante
5 ml (1 c. à thé) de sel
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre de cidre

Retirer les têtes des fleurs d'ail et couper les tiges en morceaux de 5 cm (environ 2 po).

Dans un robot culinaire ou un mélangeur, mettre en parties égales l'huile d'olive et les tiges en actionnant jusqu'à ce que le tout soit bien haché. Si vous jugez le tout trop épais, ajouter quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre.

Mettre la préparation dans un pot en verre en ajoutant de l'huile d'olive dessus. Se conserve environ 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

Fleurs d'ail lacto-fermentées

Préparation : 30 min – **G L N V**

40 g (environ 1 oz)
de gros sel de mer

1 litre (4 tasses)
d'eau de source

800 g (environ 1 ¾ lb)
de fleurs d'ail

Préparer une saumure en faisant dissoudre le sel dans l'eau.

Couper les têtes des fleurs d'ail, ne garder que les tiges et les couper en morceaux d'environ 5 cm (2 pouces).

Disposer les tiges coupées dans des pots de verre et bien les remplir, y verser la saumure jusqu'à les recouvrir. À l'aide d'une cuillère de bois, presser l'ail pour en faire sortir l'air complètement. Au besoin, ajouter de la saumure ou de l'eau pour remplir le pot jusqu'au bord.

Fermer le couvercle sans trop serrer.

Déposer les pots dans un plateau pour recevoir les débordements de saumure et laisser fermenter 5 à 6 semaines à température fraîche (environ 15 °C).

Après cette période de repos, lorsqu'il n'y a presque plus de bulles qui remontent à la surface, resserrer les pots et les conserver dans une pièce fraîche à l'abri de la lumière ou au frigo.

Utilisation

Les tiges de fleurs d'ail sont délicieuses. Vous pouvez les ajouter à vos recettes préférées et aussi conserver le jus pour aromatiser une soupe ou une vinaigrette. Une fois le pot ouvert, garder le au frais, il se conservera plusieurs mois.

Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail

Préparation : 10 min – Rendement : environ 2 tasses – **G L N V**

80 ml (⅓ tasse) de fleurs d'ail hachées (environ 5 tiges)
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
7,5 ml (½ c. à soupe) de sel rose de l'Himalaya
Poivre au goût
398 ml (1 ¾ tasses) de petits haricots blancs en boîte, rincés et égouttés
80 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive, environ
30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Dans un robot culinaire, hacher finement les fleurs d'ail avec le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajouter les haricots, l'huile d'olive et l'eau. Mixer le tout jusqu'à la consistance de purée. Si nécessaire, ajouter un peu d'huile ou d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Servir cette trempette avec un filet d'huile et des fleurs d'ail hachées grossièrement, avec des pointes de pita nature ou grillées, des craquelins, des légumes grillés ou des crudités.

Se conserve environ 5 jours au réfrigérateur.

Tartinade d'artichaut à la fleur d'ail

Préparation : 15 min – Rendement : environ 1 ¾ tasse – **G L N V** *– Se congèle*

398 ml (1 ¾ tasse) de cœurs d'artichaut en boîte, égouttés
2 tiges de fleurs d'ail, coupées en tronçons
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients quelques secondes à la fois, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Saler et poivrer.

Se conserve environ 5 jours au réfrigérateur ou se congèle.

Pesto végétalien à la fleur d'ail

Préparation : 15 min – Rendement : environ 2 tasses – **G L V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses)
de tiges de fleurs d'ail
coupées en tronçons

2 oignons verts hachés

60 ml (¼ tasse)
de graines de citrouille

60 ml (¼ tasse) d'huile
d'olive (plus au besoin)

30 ml (2 c. à soupe)
de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe)
de miso

Poivre au goût

Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une pâte en y ajoutant éventuellement de l'huile en filet jusqu'à la consistance désirée. Poivrer.

Servir le pesto sur des légumes grillés, des pizzas, du tempeh, du tofu ou mélangé à vos pâtes préférées.

Se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

Pesto au basilic et à la fleur d'ail

Préparation : 15 min - Rendement : environ 3 tasses – **G** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses)
de tiges de fleurs d'ail,
coupées en tronçons

500 ml (2 tasses)
de basilic frais, coupé
grossièrement et tassé

60 ml (¼ tasse)
de noix de pin grillées

60 ml (¼ tasse) de
parmesan râpé
(parmigiano reggiano)

60 ml (¼ tasse) d'huile
d'olive (plus si nécessaire)

30 ml (2 c. à soupe)
de jus de citron

Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher finement les tiges de fleurs d'ail (seulement la tige, pas la pointe), le basilic, les noix de pin (grillées à sec à la poêle quelques minutes), le parmesan et le jus de citron en incorporant l'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et légèrement granuleuse.

Saler et poivrer.

Réserver le mélange au réfrigérateur (ajouter une fine couche d'huile d'olive) ou le congeler.

Se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

Pesto de fleurs

Préparation : 20 min – Rendement : environ 2 tasses – **G L V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses)
de fleurs comestibles

30 ml (2 c. à soupe)
de noix de pins grillées

30 ml (2 c. à soupe)
de fines herbes

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron

Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher finement des fleurs, une seule variété au choix : capucine, ciboulette ou pétales de monarde.

Ajouter les noix de pins grillées, les fines herbes (basilic, persil ou livèche), l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer.

Les pestos de fleurs se conservent environ 2 semaines au réfrigérateur, en ajoutant une fine couche d'huile d'olive à la surface pour empêcher l'oxydation. On peut aussi les congeler dans des bacs à glaçons.

Pour faire des pestos aux couleurs vives, je vous suggère d'utiliser les fleurs suivantes : fleurs de pensées cultivées ou sauvages, pétales de mauve ou de rose, en omettant les fines herbes et en ajoutant un peu de miel si désiré.

ASTUCE

Vous pouvez congeler le pesto dans des bacs à glaçons. Le lendemain, enlevez les cubes de pesto du bac et placez-les dans un sac de congélation. Vous pourrez ainsi en consommer toute l'année ! Parfait pour mélanger aux pâtes, aux légumes grillés et même servir tel quel sur le tofu, le tempeh, les pizzas, les poissons, les viandes et le poulet grillé. Délicieux dans les soupes et potages.

Comment faire des sels colorés

Préparation : 5 min – Rendement : ¼ tasse – **G L N V**

45 ml (3 c. à soupe)
de sel de mer fin
15 ml (1 c. à soupe)
de fleurs séchées, moulues

Dans un petit pot hermétique, mélanger le sel et les fleurs préalablement moulues au moulin à café.

Fermer le pot, bien brasser et l'entreposer dans un endroit sec pendant 2 semaines.

Après ce temps, transférer dans une salière. Se conserve environ 2 ans à l'abri de la lumière.

Pour faire des sels de différentes couleurs, mélanger du sel de mer avec un ou plusieurs ingrédients (ceux que vous avez sous la main), comme des pétales séchés, des épices en poudre et même de la poudre d'encre de calmar ! Voici une courte liste pour vous inspirer :

Jaune : calendule, curcuma, glaïeul, pissenlit, tagète
Orange : calendule, capucine, curcuma, glaïeul, tagète
Rose : géranium, glaïeul, hibiscus, monarde, rose
Lavande : centaurée bleuet, glaïeul, lavande, mauve, violette
Bleu : centaurée bleuet, pensée

Utilisation

Ces sels colorés sont excellents sur les œufs. Ils sont parfaits pour décorer le bord du verre d'une Margarita et d'un Bloody Caesar. Excellents sur les concombres et les asperges, les crudités, les bocconcini, les poissons à chair blanche, la purée, les trempettes, et même le pop corn !

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel

Préparation : 5 min – Rendement : 100 g – **G L N V**

95 g (environ 3 oz)
de fleur de sel

15 ml (1 c. à soupe)
de fleurs séchées au choix

Mélanger la fleur de sel aux fleurs séchées, choisies parmi une ou plusieurs des fleurs suivantes : aubépine, calendule, camomille allemande, centaurée bleuet, lavande, mauve, mélilot, pensée sauvage, pétales de coquelicot ou de rose, tilleul.

Mettre votre mélange dans un pot en verre hermétique ou dans une salière à l'abri de la lumière.

Utilisation
Ce sel parfumé au goût raffiné dont la couleur permet de voir la quantité utilisée peut s'utiliser en toute occasion.

Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle

Rendement : environ 1 tasse – **G L N**

1 jaune d'œuf

15 ml (1 c. à table)
de moutarde de Dijon

1 pincée de sel

250 ml (1 tasse)
d'huile d'hémérocalle

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron

Poivre au goût

Pour faire votre propre huile d'hémérocalle, référez-vous à la recette de base à la page suivante en utilisant de l'huile de tournesol et des boutons frais d'hémérocalle de 2 cm ou moins.

Dans un bol et à l'aide d'un fouet, battre l'œuf, la moutarde et le sel.

Toujours en fouettant, ajouter l'huile d'hémérocalle, une petite quantité à la fois, jusqu'à ce que la mayonnaise commence à épaissir. Incorporer le jus de citron et poivrer au goût.

Transférer la mayonnaise dans un récipient hermétique.

Se conserve environ 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Huile aux fleurs

Recette de base – Rendement : environ 2 tasses d'huile infusée – **G L N V**

500 ml (2 tasses) d'huile d'olive, de pépins de raisin ou de tournesol, bio et pressée à froid

125 ml à 250 ml (½ à 1 tasse) de fleurs fraîches au choix

Utiliser 125 ml à 250 ml de pétales frais au choix, en mettant une seule variété par pot : fleurs d'ail, ciboulette, monarde, lavande, pensée, pétales de rose, boutons ou fleurs de capucine.

Mettre les fleurs dans des bocaux en verre. Couvrir d'huile. S'assurer que les fleurs sont bien immergées dans l'huile pour éviter tout risque de botulisme.

Fermer le(s) pot(s) à l'aide d'un couvercle ou d'un morceau d'étamine. Comme les fleurs sont fraîches, il est recommandé de remuer votre mélange avec une bagette de bois tous les jours pendant 2 semaines. Certaines personnes diront de laisser la préparation à la lumière et d'autres, comme moi, préfèrent laisser reposer le mélange dans l'obscurité, tout en enlevant les bulles de condensation au moins 1 fois par jour pour éviter les moisissures.

Après 2 semaines, filtrer les huiles et verser dans de jolies bouteilles. Fermer hermétiquement.

Vos huiles aux fleurs se conserveront au frais et à l'abri de la lumière pendant 3 à 6 mois.

Utilisation

Selon les fleurs et les huiles choisies, votre huile parfumée sera délicieuse dans les vinaigrettes, les marinades, les salades, les pâtes, les desserts aux fruits et les gâteaux.

Vinaigre aromatisé aux fleurs

Recette de base – Rendement : environ 2 tasses de vinaigre infusé – **G L N V**

500 ml (2 tasses) de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de cidre (au moins à 5 % d'acide acétique)

250 ml (1 tasse) de fleurs fraîches au choix

Méthode à froid

Remplir aux trois quarts un ou plusieurs bocaux en verre (de type Mason) avec une seule variété de fleurs par pot : bourrache, capucine, ciboulette, monarde, œillet, pensée.

Couvrir de vinaigre et laisser un espace (jusqu'à 2 cm du bord).

Fermer les bocaux avec des couvercles de plastique (ou mettre une pellicule plastique avant de fermer avec un couvercle métallique) et laisser macérer pendant 1 mois à l'abri de la lumière.

Pendant les 2 premières semaines, secouer la bouteille 2 à 3 fois par semaine. Les semaines suivantes, la secouer 1 ou 2 fois par semaine.

Filtrer les vinaigres et verser dans de jolies bouteilles stérilisées. Fermer hermétiquement.

Méthode à chaud

Faire chauffer le vinaigre jusqu'à ébullition. Retirer du feu et laisser un peu tiédir.

Dans un bocal en verre, verser le vinaigre sur les fleurs en laissant un espace (jusqu'à 2 cm du bord).

Fermer le ou les bocaux hermétiquement avec des couvercles en plastique, ou une pellicule plastique et un couvercle métallique.

Laisser macérer 2 semaines en agitant occasionnellement. Filtrer et embouteiller.

Conservation

Les vinaigres se conserveront de 6 mois à 1 an au frais et à l'abri de la lumière. Ceux faits à chaud se garderont plus longtemps. Pour la méthode à froid, il faut bien brasser le mélange lors de sa fabrication pour éviter de contracter le botulisme.

Vinaigrette aux fleurs comestibles

Rendement : environ ⅔ tasse de vinaigrette – **G L V**

25 ml (⅛ tasse)
de vinaigre de fleurs
(bourrache ou trèfle rouge)
15 ml (1 c. à soupe)
de moutarde à l'ancienne
4 capucines
2 fleurs de calendule
(seulement les pétales)
12 pensées sauvages
125 ml (½ tasse)
d'huile de tournesol
(ou de canola bio)
Sel et poivre au goût

Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients sauf l'huile de tournesol.

Mixer pour bien homogénéiser les ingrédients.

Verser lentement l'huile en filet. Rectifier l'assaisonnement.

Se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.

Astuce

Le goût de cette vinaigrette est très floral et se marie bien avec différentes combinaisons de salades. N'hésitez pas à la faire avec d'autres variétés de fleurs comme le mélilot, la monarde, ou avec des fleurs de fines herbes.

BOUTONS FLORAUX

Lors de la cueillette, il faut choisir des boutons pas trop gros et bien fermés. Il faut ensuite les débarrasser de leur tige et de leurs bractées (selon le type de fleur) pour ne garder qu'un bouton bien net. Cette étape est un peu longue et rend les ongles bien noirs.

Temps de macération
La texture et la saveur des fruits de capucine, des boutons marinés de marguerite ou de pissenlit se développeront si vous les laissez macérer pendant quelques jours, voire quelques semaines. Veillez à laisser un espace d'environ 1 cm du bord du pot quand vous versez le vinaigre chaud.

Boutons de marguerite marinés

Rendement : un pot de 250 ml, soit 1 tasse – **G L N V**

180 ml (¾ tasse) de boutons de marguerite
75 ml (⅓ tasse) de vinaigre de cidre de pomme
75 ml (⅓ tasse) de vinaigre de vin blanc
7,5 ml (½ c. à soupe) de sucre de canne doré
7,5 ml (½ c. à soupe) d'aromates au choix
2,5 ml (½ c. à thé) de sel

À la fin du printemps, cueillir quelques poignées de petits boutons floraux de marguerite non encore éclos. Pour les attendrir, les laver soigneusement et les blanchir 1 minute dans une eau bouillante salée. Les égoutter et les plonger dans une eau glacée. Égoutter à nouveau et réserver.

Choisir les aromates selon votre goût : clous de girofle, feuilles de laurier, baies de genévrier, baies de poivres divers, gousse d'ail émincée, romarin.

Porter les vinaigres à ébullition avec le sucre.

Remplir un bocal, préalablement stérilisé dans de l'eau bouillante, avec les boutons de marguerite, les aromates, le sel et le vinaigre bouillant.

Fermer aussitôt et conserver dans un endroit frais, obscur et sec (réfrigérateur, par exemple), puis attendre au moins 1 mois avant de consommer.

Astuce
La texture et la saveur de ces «câpres» se développeront en les laissant mariner quelques jours, voire quelques semaines. Ces boutons feront merveille dans des bagels au saumon fumé et au fromage à la crème.

Boutons d'hémérocalle marinés

Rendement : un pot de 250 ml, soit 1 tasse – **G L N V**

180 ml (¾ tasse) de boutons d'hémérocalle
75 ml (⅓ tasse) de vinaigre de cidre de pomme
75 ml (⅓ tasse) de vinaigre de vin blanc
7,5 ml (½ c. à soupe) de sucre de canne doré
7,5 ml (½ c. à soupe) d'aromates au choix
2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Pendant la période de floraison des hémérocalles, cueillir quelques boutons de 2 cm ou moins. Laver soigneusement les boutons floraux et les égoutter.

Choisir les aromates selon votre goût : clous de girofle, feuilles de laurier, baies de genévrier, baies de poivres divers, gousse d'ail émincée, romarin.

Porter les vinaigres à ébullition avec le sucre.

Remplir un bocal, préalablement stérilisé dans de l'eau bouillante, avec les boutons d'hémérocalle, les aromates, le sel et le mélange de vinaigre bouillant.

Fermer aussitôt et conserver dans un endroit frais, obscur et sec (réfrigérateur, par exemple), puis attendre au moins 1 mois avant de consommer.

Boutons de pissenlit marinés

Rendement : un pot de 250 ml, soit 1 tasse – **G L N V**

Environ 250 ml (1 tasse)
de boutons de pissenlit
75 ml (5 c. à soupe)
de vinaigre de cidre
de pomme ou de vin blanc
15 ml (1 c. à soupe)
de sucre de canne doré
7,5 ml (½ c. à soupe)
d'épices au choix
2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Au milieu du printemps, cueillir quelques poignées de boutons floraux de pissenlit non éclos. Débarrasser chaque bouton des bractées et du bout du pédoncule pouvant subsister (facultatif). Cette tâche est fastidieuse, mais néanmoins conseillée ; leur goût en sera plus fin et moins amer. Laver soigneusement les boutons et les égoutter.

Stériliser un bocal fermant hermétiquement. Le remplir des boutons floraux et tasser légèrement.

Ajouter le sucre et quelques aromates (ail, poivre en grains).

Faire bouillir le vinaigre de cidre de pomme ou de vin blanc.

Remplir le bocal de vinaigre, le fermer et le retourner jusqu'à ce qu'il soit refroidi.

Le ranger dans un endroit sombre et frais, attendre au moins 1 mois avant de consommer.

ASTUCE

Pour varier le goût et le plaisir, ajoutez des grains de poivre, de l'anis, des graines de carvi, de cumin, de coriandre ou de fenouil, une feuille de laurier ou une branche d'origan, d'estragon ou de thym, deux clous de girofle ou des baies de genièvre. Certaines recettes françaises vous suggéreront d'ajouter des boutons de pâquerette (*Bellis perennis*) ou d'ail des ours (*Allium ursinum*) afin de parfumer la préparation. Au Québec, l'ajout d'une gousse d'ail cultivé pourra faire votre bonheur !

Câpres de capucine marinées

Rendement : un pot de 250 ml, soit 1 tasse – **G L N V**

180 ml (¾ de tasse)
de graines de capucine

125 ml (½ tasse)
de gros sel

150 ml (⅔ tasse)
de vinaigre de cidre
de pomme

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre de canne doré

15 ml (1 c. à soupe)
d'aromates au choix

1 ml (¼ c. à thé) de sel

Récolter une ou deux poignées de graines de capucine (ses fruits) lorsqu'elles sont encore bien vertes et tendres et laver soigneusement la récolte. On peut également ajouter quelques boutons floraux de capucine à la cueillette.

Égoutter, sécher la récolte et la couvrir de gros sel. Placer le tout au frais pour la nuit.

Le lendemain, enlever le gros sel, rincer abondamment et sécher soigneusement les graines.

Choisir les aromates selon votre goût : baies de genévrier, baies de poivres divers, clous de girofle, feuilles de laurier, gousse d'ail émincée, romarin, etc.

Porter le vinaigre de cidre de pomme (ou de vin blanc ou de riz) et le sucre à ébullition.

Remplir un bocal, préalablement stérilisé dans de l'eau bouillante, avec les graines de capucine, les aromates, le sel et le vinaigre bouillant.

Fermer aussitôt et conserver au réfrigérateur ou dans un endroit frais, obscur et sec. Attendre au moins 1 mois avant de consommer.

Préparation des boutons floraux d'asclépiade

Pour faire des boutons floraux d'asclépiade marinés, il est important de les faire cuire dans deux eaux successives avant de les confire au vinaigre :

Plonger les boutons d'asclépiade dans l'eau bouillante, ramener à ébullition et laisser cuire une minute.

Jeter cette eau, remettre les boutons floraux dans la casserole et remplir d'eau fraîche. Ensuite, il ne vous reste qu'à suivre la recette des autres câpres de fleurs décrite plus haut.

AUTRES BOUTONS FLORAUX À CONFIRE AU VINAIGRE

En utilisant le même procédé que pour les boutons d'hémérocalle, de marguerite, de pissenlit ou des fruits de capucine (ses graines), vous pouvez confire au vinaigre les jeunes fruits de mauve (aussi appelés fromageons), les boutons floraux d'asclépiade, de ciboulette, de chrysanthème, d'onagre, de plantain lancéolé, de platycodon, de trèfle, etc.

Poivre de capucine

Utilisé comme aromate – **G L N V**

Des graines de capucine

Matériel :

Une moustiquaire alimentaire ou un déshydrateur

Un moulin à café

Un pot en verre

Saviez-vous que les graines mûres, séchées et moulues sont un substitut du poivre ?

Après avoir intégré les fleurs de capucine à vos plats durant la saison estivale, la fin de l'été s'avère le moment le plus approprié pour récolter ses fruits que vous trouverez en grappes de trois. Vous pourrez les faire sécher quelques jours sur une moustiquaire ou quelques minutes dans un déshydrateur, et les moudre dans un moulin à café. Vous obtiendrez ainsi un délicieux poivre de capucine pour mettre un peu de piquant dans vos repas tout l'hiver durant !

BEIGNETS DE FLEURS

Beignets de fleurs de courgette

Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min – Portions : 4 – **L N**

430 ml (1 ¾ tasse) de farine tamisée

310 ml (1 ¼ tasse) de bière blonde

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

2 blancs d'œufs

Huile à friture : canola

10 à 12 fleurs de courgette

1 citron coupé en quartiers

Sel et poivre au goût

Dans un bol, fouetter la farine et la bière.

Incorporer au mélange l'huile d'olive, les blancs d'œufs, le sel et le poivre.

Dans un chaudron, faites chauffer l'huile (ou utiliser une friteuse) à température élevée. Tapisser une plaque à biscuits de papier absorbant et préchauffer le four à 100 °C (200 °F).

Plonger directement la fleur dans le mélange en enlevant délicatement l'excédent à l'aide d'un pinceau.

Frire quelques fleurs à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 2 à 3 minutes). Les déposer sur le papier absorbant et les réserver au four le temps de terminer la cuisson des beignets.

Au moment de servir, arroser de jus de citron et saupoudrer chaque beignet de fleur de sel.

Astuce

Vous pouvez utiliser les fleurs de n'importe quelle variété de courge, de préférence les fleurs mâles, celles avec des tiges. Il n'est pas nécessaire d'enlever les pistils. Et pour une version sans gluten, je vous suggère d'utiliser un mélange moitié-moitié de farine de riz blanc et de riz brun.

Variante

Les beignets aux fleurs de sureau sont un classique en gastronomie florale. Pour les réaliser, il vous suffit de cueillir en saison 10 à 12 corymbes de sureau pas trop ouvertes, et d'utiliser la même recette.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les courges et les courgettes font partie de la famille des Cucurbitacées et elles possèdent les deux sexes sur le même plant. La pollinisation se fait grâce aux abeilles, qui butinent de fleur en fleur. La fleur mâle possède une tige fine et la femelle, où se développe le fruit, est renflée à la base. Les deux fleurs ont le même goût, mais il est préférable de récolter les fleurs mâles pour les cuisiner et de garder les fleurs femelles au jardin si vous voulez avoir des fruits, c'est-à-dire le plaisir de savourer des courges et des courgettes durant toute la saison !

Comment faire des beignets avec d'autres fleurs

Vous pouvez utiliser votre pâte à beignets préférée en remplaçant les fleurs de courgette, les corymbes de sureau ou les grappes de fleurs de robinier faux-acacia par des fleurs de capucine, d'hosta, de platycodon ou d'hémérocalle, avec ou sans les pistils et les tiges.

Beignets de fleurs d'acacia

Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min – Rendement : une douzaine de beignets – **L N V**

Le robinier faux-acacia, Robinia pseudoacacia, *est un arbre qui s'est parfaitement bien adapté aux conditions climatiques du sud du Québec. Au printemps, il produit de grosses grappes de fleurs blanches parfumées et c'est précisément à ce moment qu'elles sont idéales à cuisiner.*

125 ml (½ tasse) de farine taminée

60 ml (¼ tasse) de fécule de maïs

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (¼ c. à thé) de sel

180 ml (¾ tasse) d'eau environ

1 ml (¼ c. à thé) d'eau de fleur d'oranger (ou extrait de vanille)

1 douzaine de grappes de fleurs de robinier faux-acacia

Huile à friture : canola

Sucre glace ou farine pour enrober

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. À l'aide d'un fouet, bien mélanger tout en incorporant progressivement l'eau, afin d'obtenir une pâte onctueuse et homogène.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.

Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou dans un grand chaudron.

Tremper les grappes de fleurs dans la pâte, enlever l'excédent, puis les plonger dans l'huile très chaude. (Les faire frire par petites quantités afin d'éviter de faire baisser la température de l'huile.)

Lorsque les beignets sont bien dorés, retirer les grappes de fleurs de l'huile à l'aide d'une écumoire. Les déposer sur du papier absorbant et les saupoudrer avec un peu de sucre glace ou de farine. Servir aussitôt.

FLEURS FARCIES

Comment farcir les hémérocalles
Choisir des hémérocalles à fleurs simples, dont les pétales sont fins et souples, comme l'hémérocalle fauve, une espèce originaire d'Asie souvent cultivée.

Cueillir les fleurs, bien les laver, retirer le pistil et les étamines. Couper la tige le plus près possible de la base.

Pour la farce * : dans un bol, à l'aide d'un fouet, ou au robot, mélanger tous les ingrédients de la farce jusqu'à obtention d'une texture onctueuse, assaisonner au goût.

Déposer environ deux cuillères à thé de farce dans chaque fleur et utiliser la ciboulette pour refermer et attacher l'extrémité en petits baluchons.

** Selon la farce choisie, vos hémérocalles peuvent être cuisinées en version* **G L N V**

Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu

Préparation : 30 min – Rendement : une vingtaine de fleurs farcies – **G L N**

300 g (10 oz) de tofu ferme
1 carotte coupée en morceaux
60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise maison ou du commerce
1 oignon vert, émincé
5 ml (1 c. à thé) de curcuma
Sel et poivre au goût
1 fleur d'hémérocalle par personne
1 tige de ciboulette par fleur

Au robot culinaire, combiner le tofu émietté, la mayonnaise et les carottes. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme.

Transférer le mélange dans un bol. Incorporer l'oignon vert et la poudre de curcuma. Saler et poivrer.

Déposer une ou deux cuillères à thé de farce dans chaque fleur.

Utiliser la ciboulette pour refermer et attacher l'extrémité des baluchons.

Servir le reste de la tartinade avec des craquelins ou des crudités.

Baluchons d'hémérocalle farcis à la mousse de crevettes

Préparation : 30 min – Rendement : une vingtaine de fleurs farcies – **G N**

300 g (10 oz) de crevettes nordiques
80 ml (⅓ tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché (ou autre aromate au goût)
5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari (facultatif)
Sel et poivre au goût
1 fleur d'hémérocalle par personne
1 tige de ciboulette par fleur

Au robot culinaire ou au mélangeur, combiner les crevettes et la mayonnaise. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Incorporer au mélange l'aneth frais et la poudre de cari.

Saler et poivrer.

Déposer une ou deux cuillères à thé de farce dans chaque fleur. Utiliser la ciboulette pour refermer et attacher l'extrémité des baluchons. Servir le reste de la mousse avec des craquelins ou des crudités.

Astuce

Prenez note que les petites bouchées favoriseront une dégustation plus… élégante ! Pour les petites bouchées sucrées, liez vos fleurs en petits baluchons à l'aide d'une ficelle de réglisse, rouge ou noire. Par ailleurs, vous pouvez garder le pistil et les étamines de vos fleurs pour les faire sécher, et les utiliser pour parfumer vos sauces ou les faire macérer dans l'huile d'olive ou de tournesol.

Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames

Préparation : 30 min – Rendement : une vingtaine de fleurs farcies – **G L V**

250 ml (1 tasse) de fèves édamames surgelées
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
15 ml (1 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
De l'eau, si vous trouvez le mélange trop épais
Sel et poivre au goût
Piment de Cayenne ou d'Espelette (facultatif)
1 fleur d'hémérocalle par personne
1 tige de ciboulette par fleur

Plonger les édamames dans l'eau bouillante 2 minutes. Bien les égoutter.

Les mixer au robot culinaire ou au mélangeur avec les autres ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et ferme.

Mettre un peu de farce dans chaque fleur. Utiliser la ciboulette pour refermer et attacher l'extrémité des baluchons. Servir le reste de la tartinade avec des craquelins ou des crudités.

Vous trouverez les haricots de soya (édamames) au rayon des légumes surgelés des épiceries et des magasins d'aliments naturels.

Suggestions de tartinades pour farcir vos fleurs :

- Hummus maison, de consistance très épaisse
- Tartinade au saumon fumé faite de quelques tranches de saumon fumé mélangées au robot culinaire avec du yogourt nature, de la moutarde de Dijon et du miel
- Tartinade de haricots blancs maison, de consistance très épaisse
- Tartinade de thon en conserve, égoutté, mélangé à un peu de mayonnaise maison et d'herbes fraîches ciselées

Comment farcir les tulipes

Préparation : 15 min – Rendement : Selon la recette choisie

Tartinade ou trempette de votre choix*

1 fleur de tulipe fraîchement cueillie par personne ou selon la recette de tartinade

Pour farcir des tulipes, essuyer les fleurs, retirer le pistil et les étamines, et disposer les corolles dans des coupes peu profondes. Verser ensuite le mélange de farce ou de tartinade choisie dans les corolles des tulipes de façon à les remplir environ à moitié.

Réfrigérer 1 heure avant de servir.

Astuce

Choisissez des fleurs fraîchement cueillies et non celles achetées chez un fleuriste. Même si certaines tulipes sont plus parfumées que d'autres, sachez que toutes les tulipes sont comestibles.

Selon la farce choisie, les fleurs d'hémérocalle, de courgette, de tulipe et de capucine peuvent être cuisinées en version **G L N V**. Sur la photo, les tulipes sont farcies de mousse de saumon, de tartinade aux œufs et de fromage de chèvre aux herbes.

Autres fleurs à farcir

D'autres fleurs peuvent être cuisinées de la même façon dont les fleurs de capucine, de courge et de courgette, d'hosta, de platycodon, de rose trémière, de mauve et de muflier. Comme certaines fleurs sont petites, il est conseillé d'utiliser une poche à douille pour les farcir plus facilement.

** Toutes les recettes de farce et de tartinade de la section « Bouchées et entrées » peuvent aussi être utilisées pour farcir les fleurs de tulipe.*

Fleurs de capucine farcies

Préparation : 30 min – Rendement : 2 douzaines de fleurs farcies – **G L V**

60 ml (¼ tasse) de figues séchées
60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
24 fleurs de capucine

Bien vérifier si les fleurs de capucine sont exemptes d'insectes. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients quelques secondes à la fois jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Déposer environ une cuillère à thé dans chaque fleur.

Ces fleurs de capucine farcies peuvent être servies en accompagnement d'une salade de fruits, d'un sorbet ou d'une crème glacée.

Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre

Préparation : 20 min – Cuisson : 8 min – Rendement : 10 fleurs farcies – **G L N V**

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée finement
2 échalotes grises hachées finement
125 ml (½ tasse) de quinoa
200 ml (⅘ tasse) d'eau
Le zeste râpé et le jus d'une demi-orange
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
5 ml (1 c. à thé) de graines de coriandre moulues
Sel et poivre au goût
10 fleurs de courgette, pistils retirés

Dans une casserole, attendrir l'ail et les échalotes grises dans la moitié de l'huile. Ajouter le quinoa et l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une douzaine de minutes. Retirer du feu, laisser tiédir, transférer dans un bol en verre et placer 30 minutes au réfrigérateur.

Ajouter au quinoa refroidi le zeste et le jus d'orange ainsi que la coriandre fraîche et moulue. Saler et poivrer.

Délicatement, placer deux cuillères à thé du mélange dans chaque fleur de courgette et plier le bout pour conserver le mélange à l'intérieur.

Dans une grande poêle, faire chauffer le reste de l'huile d'olive et faire dorer les fleurs de chaque côté pendant environ 2 minutes.

Servir vos fleurs de courgette farcies sur un lit de mesclun fleur si désiré.

Roulés de saumon fumé aux pétales de tulipe

Préparation : 20 min – Réfrigération : 60 min - Rendement : 1 douzaine de morceaux – **G N**

12 tranches de saumon fumé

150 g (5 oz) de fromage à la crème

5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de jus de citron

Un peu d'huile d'olive (si nécessaire)

Sel et poivre au goût

5 ou 6 fleurs de tulipe

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le fromage à la crème et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Saler et poivrer. Au besoin, ajouter de l'huile d'olive jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

Sur une feuille de pellicule plastique, disposer les tranches de saumon fumé, en les chevauchant légèrement. Étendre dessus une fine couche de la préparation de fromage à la crème. (Pour une version végétalienne, utiliser une tartinade de noix ou du guacamole.)

Détacher les pétales des tulipes et les étaler sur le fromage.

Rouler le tout en forme de bûche en serrant bien.

Envelopper le rouleau ainsi formé dans la pellicule plastique et réfrigérer au moins 1 heure. Vous pouvez aussi placer le rouleau au congélateur pendant 30 minutes afin de pouvoir le trancher plus facilement. Découper en rondelles et servir sur du pain ou des biscottes sans gluten.

Variantes

Vous pouvez aussi faire cette recette avec des pétales de bégonia ou, mieux encore, des pétales de glaïeul.

Pour la recette de pétales de tulipe cristallisés (givrés) (voir la recette à la page 164)

Bouchées de tomates, enrobées de fromage à la crème et de pétales, dans une fleur de rose trémière

Préparation : 30 min – Rendement : 24 bouchées – **G N**

225 g (8 oz) de fromage à la crème à température ambiante

Sel et poivre au goût

24 tomates cerise, rouges ou jaunes

375 ml (1 ½ tasse) de pétales de fleurs hachés

24 fleurs de rose trémière ou autres

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette ou d'un batteur électrique, mélanger le fromage à la crème à basse vitesse jusqu'à ce qu'il soit de consistance crémeuse et malléable. Saler et poivrer au besoin.

Avec les doigts, enrober chaque tomate du fromage ramolli. Former de petites boules en les faisant rouler entre les paumes des mains, en veillant à ce qu'elles soient bien rondes et que le fromage enveloppe complètement la tomate. Réserver dans une assiette.

Rouler ensuite les tomates fromagées dans les pétales grossièrement hachés pour en faire de jolies bouchées colorées.

Enlever les pistils des fleurs de rose trémière et déposer une boule fromagée au centre de chaque fleur. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Se conserve 1 journée.

Autres fleurs à utiliser : calendule, centaurée bleuet, échinacée, monarde, pensée cultivée ou sauvage, pivoine, rose, violette.

Quelques variantes :

Utiliser des raisins
Remplacer les petites tomates par des raisins verts ou rouges sans pépins. Les bouchées seront tout simplement plus petites et plus sucrées.

Autres fromages
Vous pouvez incorporer du fromage bleu au fromage à la crème ou simplement le remplacer par du fromage de chèvre suffisamment ferme.

Version végétalienne
Utiliser une pâte de noix, faite à partir de noix de cajou maison ou du commerce.

Autres aromates
En plus ou à la place des pétales de fleurs, vous pouvez utiliser des herbes fraîches hachées (basilic, ciboulette, persil) et des noix hachées légèrement grillées.

Fromage enrobé de pétales de fleurs

Préparation : 5 à 10 min – Utilisation : tartinade – **G N**

Fromage crémeux
Pétales de fleurs frais ou séchés

Utiliser un fromage à pâte molle, comme une bûchette de fromage de chèvre ou un camembert, la croûte enlevée, auquel on ajoute des fleurs fraîches, ciselées, ou des fleurs séchées, émiettées.

Étaler les pétales de fleurs dans une grande assiette ou sur une planche de marbre ou de bois.

Rouler le fromage dans des pétales de fleurs colorés ou aromatiques.

Servir comme fromage à tartiner sur des tranches de pain grillées ou des craquelins sans gluten ou encore des bâtonnets de céleri.

Les fleurs suggérées
Capucine, géranium odorant, fleurs d'ail ou d'oignon séchées, fleur de ciboulette, pétales de calendule, bourrache ou centaurée bleuet, monarde, pétales de rose ou de mauve, pensée sauvage ou violette, tagète, glaïeul, hibiscus, dahlia, trèfle comestible, mélilot blanc ou jaune, luzerne cultivée, vesce jargeau et toutes les fleurs des fines herbes.

Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge

Préparation : 20 min – Portions : 12 – **L N V**

398 ml (1 ¾ tasse) de tomates en dés en conserve
2 oignons verts hachés
Ciboulette ciselée, au goût
1 gousse d'ail hachée
30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
60 ml (¼ tasse) de fleurs de trèfle rouge hachées
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive bio pressée à froid
Sel et poivre au goût
1 baguette de pain tranchée et grillée

Compter une vingtaine de fleurs de trèfle rouge. Bien les laver et les essorer.

Égoutter les tomates dans une passoire.

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients (sauf le pain).

Étendre la préparation sur les tranches de baguette grillée.

Crostinis au fromage de chèvre, aux pistaches et au miel à la rose

Préparation : 10 min – Cuisson : 7 min – Portions : 12

20 ml (4 c. à thé) de miel aromatisé à la rose (ou nature)

5 ml (1 c. à thé) de poudre de pétales de rose

1 baguette de pain tranchée et grillée légèrement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

100 g (3 ⅓ oz) de fromage de chèvre

30 ml (2 c. à soupe) de pistaches grillées et hachées

Poivre au goût

Dans un petit bol, mélanger le miel avec la poudre de pétales de rose. Réserver.

Badigeonner légèrement les tranches de pain grillées d'un peu d'huile d'olive, tartiner de fromage de chèvre, ajouter quelques pistaches et un filet de miel. Poivrer au goût. Accompagné d'un verre de vin aux fleurs, c'est un délice !

Il est facile de préparer soi-même la poudre de pétales de rose. Cueillez des pétales de rose sauvage, les faire sécher et les réduire en poudre à l'aide d'un moulin à café. On peut également en trouver dans les herboristeries.

Tartine aux radis et fleurs de hon tsai tai

Préparation : 15 min – Portions : 4 – **N**

4 tranches de pain de campagne

60 ml (¼ tasse) de beurre

125 ml (¼ tasse) de fleurs de hon tsai tai hachées

8 à 10 radis tranchés

1 pincée de fleur de sel

Trancher le pain et le tartiner avec du beurre.

Saupoudrer de fleurs de hon tsai tai ou, au choix, d'aneth, de fenouil, de moutarde ou de raifort.

Y disposer les tranches de radis et saler légèrement.

Sandwichs de légumes grillés aux glaïeuls

Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min – Portions : 4 – **L**

1 petite aubergine,
4 champignons portobello,
2 ou 3 courgettes

Pain de campagne tranché

75 ml (⅓ tasse)
d'huile d'olive

75 ml (⅓ tasse)
de mayonnaise

60 ml (¼ tasse)
de graines de tournesol
grillées et salées

30 ml (2 c. à soupe)
de pesto au basilic

Les pétales de 12 fleurs
de glaïeul

Sel et poivre au goût

Les légumes doivent être coupés en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur.

Préparer les fleurs en enlevant les pistils et les étamines, conserver uniquement les pétales et les hacher grossièrement. Réserver.

Préchauffer le barbecue à puissance élevée, huiler la grille, badigeonner d'huile les légumes et les tranches de pain, les saler, les poivrer et les griller quelques minutes de chaque côté. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, les graines de tournesol hachées grossièrement et le pesto.

Tartiner chaque tranche de pain de la préparation de mayonnaise. Garnir avec les légumes grillés et les pétales de glaïeul ciselés. Refermer le sandwich. Servir immédiatement.

Variantes
Remplacer les pétales de glaïeul par des fleurs de capucine ou de courgette. La cuisson des légumes peut se faire aussi sur la cuisinière.

Croustilles de fleurs au sirop d'érable et cari

G L N V

24 pétales d'hémérocalle,
de coquelicot, de tulipe
ou de primevère

125 ml (½ tasse)
de sirop d'érable

10 ml (2 c. à thé)
de poudre de cari

Dans un bol, mélanger le sirop d'érable et la poudre de cari. À l'aide d'un pinceau, laquer chacun des pétales du mélange.

Placer les pétales sur une feuille de Teflex (si nécessaire), sur 2 ou 3 plateaux du déshydrateur.

Déshydrater durant quelques heures à 41 °C ou selon les recommandations du fabricant.

Vérifier si la texture des chips convient. Remettre au déshydrateur au besoin.

Rouleaux de printemps «aux mille pétales»

Préparation : 30 min – Cuisson : 5 min – Portions : 6 – **G L N V**

Rouleaux

80 g (entre 2 et 3 oz) de vermicelles de riz séchés, soit 2 tasses, cuits

12 feuilles de pâte de riz de 23 cm de diamètre

1 petit concombre, 1 carotte et 2 oignons verts coupés en julienne

125 ml (½ tasse) de fleurs entières ou de pétales de fleurs fraîches

Sauce

60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide crémeux

60 ml (¼ tasse) d'eau

60 ml (¼ tasse) de jus de lime

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari

1 gousse d'ail hachée finement

5 ml (1 c. à thé) de poivre de Cayenne

Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Ajouter les vermicelles, et laisser cuire selon les instructions du fabricant. Les égoutter et les refroidir sous l'eau froide. Réserver.

Prendre deux feuilles de pâte de riz et les tremper dans un grand bol d'eau très chaude environ 15 secondes. Les retirer de l'eau, les égoutter et les éponger à l'aide d'un linge sec.

Sur une surface de travail, superposer deux feuilles de riz encore humides. Y déposer 60 ml (¼ tasse) de vermicelles cuits à une extrémité, replier les côtés vers le centre et rouler fermement. Ajouter le concombre, la carotte et les oignons verts, en roulant fermement jusqu'au centre de la galette.

Disposer 3 ou 4 fleurs (par exemple de mauve, de pensée cultivée ou sauvage, de bourrache – seulement les pétales) sur la longueur du rouleau et continuer de rouler, compléter en repliant les bords.

Couvrir les rouleaux d'un linge humide et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Couper les rouleaux en deux, en diagonale. Accompagner vos rouleaux de sauce aux arachides.

Sauce aux arachides

G L V

Dans un bol, délayer ensemble tous les ingrédients. Ajouter la pincée de poivre de Cayenne, saler et poivrer. Réserver.

Soupe aux baies d'églantier

Préparation : 50 min – Cuisson : 30 min – Portions : 6 – **G L N V**

455 g (1 lb)
de baies d'églantier

500 ml (2 tasses)
d'eau de source

500 ml (2 tasses)
de boisson de soya
biologique

125 ml (½ tasse)
de sucre de canne

45 ml (3 c. à soupe)
de fécule de maïs (délayée
dans un peu d'eau tiède)

250 ml (1 tasse)
de crème de soya

Il faut d'abord récolter les baies d'églantier (communément appelées cynorrhodons) après deux ou trois bonnes gelées d'automne. Les fruits seront plus pulpeux. Passer ensuite au décorticage des fruits (méthode longue). Quelle que soit la méthode utilisée, il est nécessaire de se débarrasser des akènes poilus.

Méthode paresseuse : Faire cuire les baies d'églantier entières, non décortiquées, recouvertes d'eau durant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Verser le tout dans un moulin ou une moulinette pour évacuer les déchets, puis tamiser finement pour éliminer les peaux et les poils !

Méthode longue : Ne faire cuire que la pulpe rouge, débarrassée des akènes (enlever les peaux et les graines de chaque baie d'églantier à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé). Saler, sucrer et remettre sur le feu une dizaine de minutes.

Délayer la fécule de maïs (ou d'amarante) dans un peu d'eau tiède, ajouter le reste de l'eau et la boisson de soya, verser sur les baies d'églantier et porter à ébullition en remuant pour faire épaissir la préparation.

Servir chaud ou froid, accompagnée d'une cuillerée de crème de soya. Cette recette est un peu longue à préparer, mais elle en vaut vraiment la peine.

Astuce

Au cours de la préparation, on peut conserver les graines et les faire sécher. Celles-ci sont sédatives et sont excellentes contre l'insomnie et la nervosité. Elles s'emploient à raison d'une cuillère à thé de graines par tasse d'eau bouillie, infusées pendant 10 minutes.

Soupe de poulet aux boutons floraux d'asclépiade

Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min – Portions : 6 – Se congèle – **G L N**

250 ml (1 tasse) de boutons floraux d'asclépiade
250 ml (1 tasse) d'oignon haché finement
125 ml (½ tasse) de céleri coupé en dés
125 ml (½ tasse) de carottes coupées en dés
2 gousses d'ail hachées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
125 ml (½ tasse) de riz préalablement cuit
1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet (maison de préférence)
250 ml (1 tasse) de dés de poulet cuit
2,5 ml (½ c. à thé) d'herbes de Provence
Sel et poivre au goût

Les boutons d'asclépiade sont cuits en 2 étapes : mettre les boutons floraux dans une grande casserole remplie d'eau, porter à ébullition et laisser cuire une minute. Jeter cette eau, remettre les boutons floraux dans la casserole et remplir d'eau de nouveau. Porter à ébullition et cuire jusqu'à tendreté (environ 2 ou 3 minutes). Réserver.

Dans un chaudron, faire sauter l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet, le riz, le bouillon de poulet, les herbes de Provence et laisser mijoter de 10 à 15 minutes. Ajouter les boutons d'asclépiade. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du pain de campagne.

Salade de capucines

Recette de la photo – Préparation : 10 min – Portions : 6 – **G L N V**

Salade

1,5 litre (6 tasses)
de feuilles de salade
au choix : laitue boston,
bébé roquette, mâche,
cresson

500 ml (2 tasses)
de feuilles de capucine

36 fleurs de capucine

Poivre et fleur de sel

Vinaigrette

125 ml (½ tasse)
d'huile d'olive

60 ml (¼ tasse)
de jus de citron

1 gousse d'ail
hachée finement

Vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients à l'aide d'un fouet.

Salade

Dans un saladier, mettre tous les ingrédients de la salade, sauf les fleurs de capucine.

Ajouter la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Répartir la salade dans des bols ou des assiettes et garnir chaque portion de 5 ou 6 fleurs de capucine.

Poivrer et parsemer la salade de fleur de sel.

La vinaigrette seule se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse

Préparation : 20 min – Portions : 4 – **G L N**

Salade

500 ml (2 tasses) de tomates cerise coupées en 2

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de basilic frais hachées

Vinaigrette

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de jus de pamplemousse rose

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de cameline

5 ml (1 c. à thé) de lavande séchée

Salade

Dans un bol, mélanger délicatement les tomates, le basilic et le sel.

Vinaigrette

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.

Verser sur la salade, mélanger et laisser reposer 30 minutes avant de servir.

À consommer le jour même.

La vinaigrette se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Salade de concombre et de radis à la mauve

Préparation : 30 min – Portions : 4 à 6 – **G L N V**

Salade

1 concombre anglais

10 ml (2 c. à thé) de gros sel

6 radis

500 ml (2 tasses) de laitue

250 ml (1 tasse) de feuilles de mauve

10 fleurs de mauve

Vinaigrette

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Poivre au goût

Salade

Éplucher le concombre, le couper dans le sens de la longueur et l'épépiner. Dans un bol, faire dégorger le concombre avec le gros sel durant 20 minutes. Bien rincer à l'eau froide, égoutter et éponger.

Laver la laitue, les radis, les feuilles et les fleurs de mauve.

Couper le concombre et les radis en fines tranches.

Déchiqueter la laitue et les feuilles de mauve en petits morceaux.

Vinaigrette

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette. Ajouter les ingrédients de la salade, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

À consommer le jour même.

La vinaigrette se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Salade printanière de pissenlits

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min – Portions : 4 à 6 – **L N**

Salade

800 ml (3 ½ tasses) de jeunes feuilles printanières *

500 ml (2 tasses) de jeunes feuilles de pissenlit

120 ml (½ tasse) de fleurs printanières *

2 tranches de bacon épaisses, coupées en dés

2 échalotes françaises tranchées

4 œufs

Croûtons

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée finement

2,5 ml (½ c. à thé) d'herbes de Provence

1 pincée de sel

2 tranches de pain de campagne

Vinaigrette

80 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

Salade

Dans un bol, mélanger les feuilles, les fleurs et les échalotes. Saler. Réserver.

Dans un petit poêlon, dorer le bacon et laisser reposer sur une feuille de papier absorbant.

Dans le même poêlon, attendrir les échalotes, réserver sur un papier absorbant.

Déposer les œufs dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire 14 minutes, retirer du feu et plonger les œufs dans l'eau très froide pour arrêter la cuisson. Écailler et réserver.

Croûtons

Préchauffer le four à 375 °C.

Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail, les herbes de Provence et le sel. Badigeonner de cette préparation les tranches de pain, les couper en cubes de 2,5 cm, et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées et croustillantes.

Vinaigrette

Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique et le sirop d'érable à l'aide d'un fouet. Verser l'huile en mince filet tout en fouettant jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Saler et poivrer.

Répartir la salade dans 4 bols. Y ajouter le bacon, les échalotes et verser un filet de vinaigrette. Garnir avec les œufs durs les croûtons et les fleurs saisonnières. Rectifier l'assaisonnement.

** Cette salade connaît autant de déclinaisons qu'il existe de fleurs et de feuilles sauvages. Ses ingrédients dépendront donc des saisons et de vos trouvailles du jour.*

Pour vous aider à faire votre choix, voici une liste, loin d'être exhaustive, de plantes à manger en salade, qu'on trouve au printemps ou au début de l'été : feuilles et fleurs de pissenlit, jeunes feuilles de bourse-à-pasteur, feuilles de chicorée sauvage, feuilles et fleurs d'érythrone, de claytonie de Caroline, de stellaire, de trèfle rouge, de plantain, de menthe du Canada, jeunes feuilles d'achillée millefeuille, jeunes feuilles de lierre terrestre, fleurs et feuilles de mauve musquée, fleurs ou feuilles de tussilage, feuilles et fleurs de violette.

Variante végétalienne
Il suffit de remplacer le bacon par des croustilles de noix de coco grillées et de remplacer les œufs par du tofu, du seitan ou des cerneaux de noix.

Taboulé aux feuilles de pissenlit

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min – Portions : 6 à 8 – **L N V**

125 ml (½ tasse) de couscous
2 oignons verts hachés finement
500 ml (2 tasses) de persil plat haché finement
180 ml (¾ tasse) de feuilles de menthe ciselées
60 ml (¼ tasse) de feuilles de pissenlit ciselées
3 tomates moyennes épépinées et coupées en dés
80 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive
60 ml (¼ tasse) de jus de citron
10 ml (2 c. à thé) de sumac moulu
5 ml (1 c. à thé) cumin, moulu
Sel et poivre au goût

Dans un petit chaudron, verser ½ tasse d'eau bouillante sur le couscous, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Séparer les grains à la fourchette, réserver.

Dans un un grand bol, mélanger les autres ingrédients, y incorporer le couscous cuit. Saler et poivrer.

Laisser reposer environ 2 heures avant de servir.

Variante
Pour ajouter de la couleur à votre taboulé, il suffit d'y parsemer des pétales frais de calendule ou d'inflorescences de pissenlit frais.

Cramaillotte, «miel» de pissenlit

Préparation : 45 min – Cuisson : 1 h 20 – Rendement : 2 tasses – **G L N V**

500 ml (2 tasses)
de fleurs de pissenlit

500 ml (2 tasses)
d'eau de source

2 pommes avec la pelure
coupées en quartiers

1 citron coupé en tranches

Le zeste d'une orange

454 g (1 lb) de sucre
de canne doré

5 ml (1 c. à thé)
d'agar agar (facultatif)

Récolter de belles fleurs de pissenlit, les laver et les hacher grossièrement.

Dans un chaudron, mettre l'eau, ajouter les fleurs, les quartiers de pomme, les tranches de citron et le zeste de l'orange.

Porter à ébullition, couvrir, éteindre le feu et laisser refroidir pendant 20 minutes puis filtrer.

Au besoin, ajouter un peu d'eau afin d'obtenir 500 ml de mélange.

Remettre la mixture dans la casserole avec le sucre.

Faire cuire à feu doux pendant 1 heure environ.

Laisser refroidir et filtrer à l'aide d'une étamine. Pour une gelée plus ferme, délayer l'agar agar dans de l'eau tiède et l'ajouter au liquide filtré.

Mettre le mélange dans un ou des bocaux en verre stérilisés.

Se conserve 1 an à l'abri de la lumière.

Une fois le pot ouvert, se conserve au réfrigérateur quelques semaines.

Frittata aux courgettes et aux fleurs de vesce jargeau

Préparation : 25 min – Cuisson : 15 à 20 min – Portions : 4 – **G N**

5 œufs légèrement battus
125 ml (½ tasse) de fromage cheddar râpé
Sel et poivre au goût
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de courgettes, coupées en 2 sur la longueur, puis en tranches
4 oignons verts coupés en tranches
12 fleurs de vesce jargeau

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et placer la grille au centre du four.

Dans un bol, fouetter les œufs et le cheddar. Saler et poivrer. Réserver.

Dans une grande poêle à surface antiadhésive allant au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les courgettes et les oignons verts, et cuire en brassant de temps à autre pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Verser le mélange d'œufs sur les légumes. Lorsque la frittata commence à prendre, soulever délicatement la bordure pour faire glisser la préparation d'œufs non cuite en dessous. Poursuivre la cuisson quelques minutes et y déposer la moitié des fleurs de vesce jargeau en défaisant les épis (les racèmes simples). Terminer la cuisson au four jusqu'à ce que la frittata soit ferme et dorée sur le dessus.

Parsemer la frittata du reste des fleurs de vesce jargeau. La couper en pointes. Servir chaud.

Omelette «sans souci» à la calendule

Préparation : 20 min – Portion : 1 – **G N**

2 œufs
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
Pétales frais de 2 ou 3 fleurs de calendule (appelée aussi souci des jardins)
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
Sel et poivre au goût

Dans un bol, battre légèrement les œufs avec l'eau. Saler et poivrer.

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive de 20 cm.

Verser le mélange d'œufs dans la poêle.

Cuire à feu moyen quelques minutes.

Ajouter rapidement les pétales de 2 à 3 fleurs de calendule.

Lorsque les bords et le centre sont presque cuits, plier l'omelette à l'aide d'une spatule et faire glisser dans une assiette. Décorer votre omelette de pétales de souci ou d'autres fleurs.

Pain de maïs aux pétales de calendule

Préparation : 15 min – Cuisson : 40 min – Portions : 6 à 8 – **G N**

500 ml (2 tasses)
de grains de maïs cuits
30 ml (2 c. à soupe)
de sirop d'érable
2 œufs
125 ml (½ tasse)
de crème sure
250 ml (1 tasse) de fromage
cheddar fort râpé
375 ml (1 ½ tasse)
de farine de maïs
5 ml (1 c. à thé)
de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé)
de bicarbonate de soude
60 ml (¼ tasse)
de pétales frais de calendule
5 ml (1 c. à thé)
de poivre de Cayenne
2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F), positionner une grille au centre du four. Beurrer ou huiler un moule carré (8 pouces).

Au robot, réduire en purée les grains de maïs, ajouter le sirop d'érable.

Transférer dans un bol et ajouter le reste des ingrédients. Mélanger afin de former une pâte homogène, sans trop brasser.

Verser dans le moule et cuire au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler. Trancher et servir avec une sauce tomatée (voir la recette à la page suivante).

Riz basmati au safran

Préparation : 5 min – Cuisson : 20 min – Portions : 4 – **G L N**

375 ml (1 ½ tasse)
de riz basmati
750 ml (3 tasses) d'eau
Une douzaine
de filaments de safran
Sel au goût
15 ml (1 c. à soupe)
de beurre

Faire tremper les filaments de safran au moins 4 heures dans de l'eau tiède. Réserver.

Bien rincer le riz à l'eau froide.

Dans une casserole, verser l'eau safranée, le riz et le sel. Porter à ébullition.

Réduire le feu au minimum, remuer et couvrir. Laisser mijoter une vingtaine de minutes. À la fin de la cuisson, ajouter le beurre.

Accompagne bien les plats végétariens, les grillades de viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer.

Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan

Préparation : 10 min – Cuisson : 40 min – Portions : 4 à 6 – Se congèle – **G L N V**

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon haché (environ 1 tasse)

2 ou 3 gousses ail écrasées

60 ml (4 c. à soupe) de fleurs fraîches de basilic

30 ml (2 c. à soupe) de fleurs fraîches d'origan ou de marjolaine

4 grosses tomates blanchies, pelées et hachées

5 ml (1 c. à thé) de sucre de canne

Sel et poivre au goût

Dans un chaudron, à feu moyen, attendrir l'oignon dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter l'ail et remuer pendant 30 secondes. Incorporer les tomates, le sucre, le sel et le poivre.

Laisser mijoter la sauce pendant 20 minutes, à feu doux. Par la suite, y ajouter les fleurs (sommités fleuries) de basilic, d'origan ou de marjolaine.

Au mélangeur, réduire la sauce en purée et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir en accompagnement avec le pain de maïs aux pétales de calendule (voir la recette à la page précédente) ou avec des fleurs de courgette frites.

Carottes glacées aux fleurs de sauge

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min – Portions : 4 - **G N**

175 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes

20 carottes nantaises et ses fanes

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de fleurs de sauge

Sel et poivre au goût

Dans une grande poêle profonde, porter à ébullition le bouillon de légumes avec les carottes nantaises et ses fanes.

Baisser le feu et laisser mijoter doucement une dizaine de minutes, les carottes seront al dente et le liquide évaporé.

Ajouter le beurre et le sirop d'érable, remuer et cuire jusqu'à ce que les carottes soient glacées. Saler et poivrer au goût.

Parsemer de fleurs de sauge (officinale, sclarée ou autre) et servir.

Accompagne bien les plats végétariens ou les viandes.

Pâtes aux champignons et à l'achillée millefeuille

Préparation : 20 min – Cuisson : 15 min – Portions : 4 – **N**

100 g (3 ½ oz) de pancetta douce en petits dés

Huile d'olive

2 gousses d'ail hachées

750 ml (3 tasses) de champignons (sauvages de préférence ou de Paris) coupés en dés

60 ml (¼ tasse) de vin blanc

125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes

180 ml (¾ tasse) de crème fraîche (ou crème de soya)

454 g (1 lb) de pâtes longues cuites (linguine, spaghetti ou spaghettini)

125 ml (½ tasse) de parmesan reggiano râpé

3 ou 4 sommités fleuries fraîches d'achillée millefeuille

Quelques feuilles d'achillée millefeuille hachées

Faire revenir la pancetta dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Retirer de la poêle avec une écumoire. Réserver sur un papier absorbant.

Dans la même poêle, ajouter les champignons et cuire 5 minutes.

Ajouter l'ail et le vin blanc et laisser réduire. Ajouter le bouillon et laisser réduire de nouveau.

Terminer en ajoutant la crème fraîche et faire cuire 5 minutes à feu doux.

Verser la sauce sur les pâtes cuites, ajouter la pancetta et bien mélanger.

Garnir de fromage, de feuilles et de fleurs d'achillée millefeuille. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.

Tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail

Préparation : 5 min – Cuisson : 5 à 10 min – Portions : 6 – **L N**

500 g (16 oz) de tagliatelles aux œufs

60 ml (4 c. à soupe) de fleurs d'ail dans l'huile (p. 94)

Sel et poivre au goût

Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver un peu d'eau de cuisson.

Dans la casserole, mélanger les fleurs d'ail dans l'huile et l'eau de cuisson réservée. Ajouter les pâtes et mélanger doucement. Saler et poivrer.

Servir en accompagnement d'une viande grillée ou de plats végétariens.

Pâtes fraîches aux pétales de fleurs

Préparation : 30 min – Cuisson : 2 min – Portions : environ 4 – **L N**

375 ml (1 ½ tasse) de semoule de blé dur

4 œufs à température ambiante

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Fleurs ou pétales : bourrache, capucine, pensée, rose, etc.

Matériel

Laminoir à pâtes

Sur un plan de travail, mettre la semoule de blé et former un puits au centre. Y déposer les œufs et l'huile. Avec les doigts, incorporer peu à peu la semoule au mélange d'œufs et d'huile, en faisant le tour. Ajouter au besoin 60 ml (¼ tasse) d'eau pour faciliter la formation d'une boule ou ajouter de la semoule si nécessaire. Enduire la boule de pâte d'huile d'olive. La déposer sur une assiette, la recouvrir d'un linge propre et laisser reposer 20 minutes à température ambiante.

Aplatir la pâte à 1 cm d'épaisseur. Écarter au maximum les rouleaux du laminoir. Saupoudrer la pâte de farine et la passer entre les rouleaux. Saupoudrer de farine au besoin et répéter l'opération 5 à 7 fois pour obtenir une pâte lisse

Réduire l'espacement des rouleaux d'un cran. Fariner la pâte en y ajoutant les pétales de fleurs (ou des fleurs entières) et aplatir la pâte en resserant les crans. Répéter l'opération jusqu'à la dernière position. La pâte sera très fine, les fleurs seront un peu étirées mais bien intégrées à la pâte.

Découper les pâtes en forme de lasagnes à la dimension du plat de cuisson. Disposer les rectangles de pâtes au fur et à mesure sur une plaque enfarinée et les saupoudrer de farine pour éviter que les couches ne se touchent.

La cuisson des pâtes fraîches est très rapide, environ 2 minutes et se fait dans beaucoup d'eau bouillante salée.

Saumon rôti aux fleurs de thym

Préparation : 20 min – Cuisson : 8 à 12 min – Portions : 4 – **G N**

250 ml (1 tasse)
de crème sure

125 ml (½ tasse)
de yogourt grec

Le zeste, la pulpe
et le jus de 1 orange

15 ml (1 c. à soupe)
de curcuma

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

4 morceaux de saumon
(environ 150 à 200 g chacun)

Fleurs et feuilles
de thym fraîches

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Dans un bol, mélanger la crème sure, le yogourt, le curcuma, la pulpe de l'orange hachée (ainsi que le jus récupéré) et quelques fleurs de thym. Saler et poivrer. Réserver.

Dans une poêle à surface antiadhésive allant au four, chauffer légèrement l'huile d'olive et saisir le saumon à feu moyen-vif durant 2 à 3 minutes. Terminer la cuisson au four pendant 5 minutes.

Servir le saumon avec le mélange de crème sure parsemé de fleurs et de feuilles de thym. Accompagner de riz au safran (voir la recette à la page 144) et de légumes sautés au beurre.

Astuce

Pour cette recette, j'ai choisi le *Thymus x citriodorus*, un thym qui dégage une forte odeur de citron. Ses fleurs mauves ou blanches sont très utilisées en cuisine. Vous pouvez remplacer les fleurs de thym par des fleurs d'aneth ou de fenouil ou ½ c. à thé de fleurs de mélilot séchées.

Poulet chili aux fleurs d'ail

Préparation : 15 min – Cuisson : 80 min – Portions : 10 – Se congèle – **G L N**

1,3 kg (2 lb 10 oz) de cuisses (ou de poitrines) de poulet non désossées

75 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive

125 ml (½ tasse) de sauce chili

125 ml (½ tasse) de fleurs d'ail dans l'huile (p. 94)

125 ml (½ tasse) de vinaigre de cidre

125 ml (½ tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de sucre ou de cassonade

2 ou 3 gousses d'ail hachées finement

1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre chili

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients, sauf le poulet.

Dans un grand poêlon profond, faire chauffer 15 ml d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet et faire dorer quelques minutes de chaque côté.

Déposer le poulet dans un plat allant au four et recouvrir de la sauce.

Cuire à découvert pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F)

Accompagner le poulet de pâtes au beurre et de fleurs de fines herbes, de tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail (voir la recette à la page 147) ou d'une salade de chou et d'un vinaigre de fleurs.

Côtelettes aux fleurs de monarde

Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min – Portions : 4 à – **G L N**

5 ou 6 gousses d'ail hachées finement

6 inflorescences de monarde

80 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

16 côtelettes de viande au choix (veau, porc ou agneau)

Sel et poivre au goût

Fleurs de monarde pour la décoration

Dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique ou un plat de verre, mélanger l'ail, les fleurs fraîches détachées de 4 inflorescences de monarde (*Monarda didyma* ou *M. fustulosa*), l'huile et le jus de citron. Cette marinade peut aussi être préparée avec des fleurs de monarde séchées (1 à 2 c. à soupe).

Ajouter les côtelettes et bien les enrober de la marinade. Refermer le sac ou couvrir le plat en verre d'une pellicule plastique.

Réfrigérer quelques heures ou toute une nuit.

Utiliser une poêle à fond strié, assaisonner les côtelettes et les griller quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée.

Décorer avec les fleurs de monarde restantes.

Suggestion : accompagner les côtelettes d'un couscous (parsemé de pétales de fleurs), de tomates tranchées et d'une salade de verdure parsemées de fleurs fraîches.

CHAPITRE 6

Desserts et boissons fleuries

Plusieurs fleurs comestibles au goût délicat ou légèrement sucré s'incorporent magnifiquement bien dans les desserts et pour donner un air festif à vos breuvages préférés. Elles sauront satisfaire autant la dent sucrée des enfants que le cœur des grands !

TISANES ET THÉS AUX FLEURS

L'heure du thé aux fleurs… juste à temps pour savourer des petites douceurs !

Tisanes de fleurs médicinales

G L V N

Les plantes et fleurs médicinales ne sont pas toutes assez bonnes au goût pour être utilisées en cuisine, mais une fois séchées, en y ajoutant de l'eau bouillante, elles font de très bons thés aux vertus médicinales.

Mode de préparation

Une infusion se fait généralement en laissant macérer 1 à 2 c. à thé (environ 1 g) de pétales séchés ou jusqu'à 1 c. à soupe (environ 1 à 2 g) de feuilles ou de fleurs séchées, ou de boutons floraux séchés, dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillie pendant 10 minutes. On peut également préparer les infusions avec des fleurs fraîches en augmentant les quantités.

Mélanges de thé avec des fleurs

G L N V

Selon vos préférences et votre consommation, vous avez avantage à acheter du thé en vrac. Aujourd'hui, les commerces dédiés à l'amour du thé et des tisanes sont légion. Thé vert, thé rouge ou rooibos (*Aspalathus linearis*, une boisson sans théine et vitaminée qui ne nuit pas au sommeil), thé noir, thé fumé, etc., le choix est vaste et, en boutique, le personnel saura vous conseiller.

Comment faire un mélange de thé aux fleurs

100 g ou 250 ml (1 tasse) de thé en vrac (en feuilles) au choix

2 à 10 g ou 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de fleurs comestibles séchées

Voici quelques idées originales pour créer vos propres thés aromatisés :

- Des fleurs de violette odorante mélangées à du thé vert
- Une pincée de camomille ou de lavande dans du thé blanc
- Quelques fleurs de grande camomille mélangées avec du thé vert
- Des fleurs d'hibiscus séchées mélangées à du thé noir ou vert, avec des brisures d'anis étoilé, des éclats de cannelle et un soupçon d'écorce d'orange
- Des fleurs de jasmin mélangées à du thé vert
- Des pétales de rose séchés mélangés à du thé blanc ou vert

Ce ne sont que quelques exemples. Laissez libre cours à votre imagination et composez vos thés à votre convenance.

Vous pouvez aussi fabriquer vos propres tisanes en utilisant les fleurs suivantes dont je vous décris brièvement les vertus.

LA CALENDULE

Antiseptique et antifongique, la *Calendula officinalis* aide à calmer les muqueuses irritées, à cicatriser les plaies et à guérir les peaux enflammées, qu'elle soit utilisée par voix interne ou appliquée sur la peau. Décongestionnant, la calendule, ou souci des jardins, fait circuler la lymphe, ce qui contribue à la nettoyer. Pour en faire une tisane, laisser infuser 1 c. à soupe ou 2 à 3 fleurs séchées par tasse d'eau bouillie pendant 10 à 15 minutes. Boire 2 à 4 tasses d'infusion par jour. Sur la peau ou pour les conjonctivites, on appliquera l'infusion refroidie en compresse plusieurs fois par jour en utilisant un nouveau tampon démaquillant à chaque usage ou on l'utilisera en bains oculaires.

LES FLEURS DE SUREAU

Facilitant l'élimination et le nettoyage, les fleurs de sureau, *Sambucus nigra* ou *S. canadensis*, sont employées en infusion pour l'inflammation des voies respiratoires, les grippes et les infections virales. Les fleurs de sureau aident à faire baisser la fièvre. Pour en faire une tisane, laisser infuser 1 à 3 c. à thé de fleurs séchées par tasse d'eau bouillie pendant 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses d'infusion par jour.

LE HOUBLON

Les fleurs femelles de houblon, *Humulus lupulus*, peuvent aider à traiter l'anxiété, l'agitation, les migraines et les troubles du sommeil. On les combine souvent avec d'autres fleurs, dont la lavande et la rose. On utilisera les cônes (strobiles), récoltés juste avant qu'ils ne soient complètement mûrs, soit vers la fin de l'été. On les prendra en infusion ou en décoction fraîche, 2 à 4 cônes par tasse, 1 à 3 fois par jour.

LE THÉ DU LABRADOR

Plante du Nord canadien utilisée par les Amérindiens, le thé du Labrador ou Lédon du Grœnland, *Rhododendron grœnlandicum*, a des propriétés sédatives, voire narcotiques à forte dose, astringentes, antiseptiques, diurétiques et expectorantes. Les feuilles et les fleurs de cette plante sont indiquées en cas de rhume et de grippe ou d'infection urinaire. Pour en faire une tisane, laisser infuser 2 c. à thé par tasse d'eau bouillie pendant 5 à 10 minutes. En boire 1 à 2 tasses par jour.

LES FLEURS D'HIBISCUS

Riche en vitamines A et C, l'hibiscus, *Hibiscus sabdariffa*, donne de la vitalité. Émollientes, ses fleurs (calices de karkadé) adoucissent les voies respiratoires et aident la digestion. Riche en antioxydants, cette plante protège les vaisseaux sanguins et aide à faire baisser la tension artérielle. En cuisine, les fleurs séchées d'hibiscus s'harmonisent bien avec l'eau de fleur d'oranger, l'eau de rose, la rose séchée et la lavande. Pour vous inspirer, voir la recette de pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose à la page 207.

Pour en faire une tisane, comptez 1 à 2 c. à soupe de fleurs d'hibiscus pour 1 litre d'eau et laissez infuser, de préférence toute une nuit. Boire 1 à 3 tasses d'infusion par jour.

LA MONARDE

La monarde, *Monarda didyma*, est une plante herbacée vivace de la famille de la menthe, cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles et ses fleurs. Son goût piquant et sucré s'harmonisera à merveille avec vos plats préférés! Plante indigène médicinale et comestible d'Amérique du Nord, la monarde a des propriétés antibactériennes et digestives. Pour en faire une tisane, laisser infuser 1 c. à thé de fleurs séchées par tasse d'eau bouillie pendant 10 minutes. En boire 1 à 2 tasses par jour.

LE JASMIN

Les fleurs de jasmin, *Jasminum grabdiflorum*, soulagent la toux. Calmante, la fleur de jasmin sera intégrée à une infusion pour lui donner une fragrance subtile. Son parfum se marie bien à l'eau de fleur d'oranger ou à l'eau de rose. Pour profiter de son goût délicat en infusion, utiliser ½ c. à soupe de fleurs séchées ou 1 c. à soupe de fleurs fraîches (environ 5 fleurs) par tasse d'eau bouillie. Laisser infuser 10 minutes et en boire 2 à 4 fois par jour pour bien profiter de son effet calmant. Si l'on souffre d'insomnie, on peut aussi prendre une tisane de jasmin avec un peu de lavande 20 minutes avant le coucher.

LES PÉTALES DE ROSE

Une infusion de pétales de rose, *Rosa spp.*, aide à diminuer l'anxiété et la tristesse, dit-on. Son astringence réduit l'inflammation du système digestif. Les pétales de rose ou les boutons de rose séchés se marient très bien à l'eau de fleur d'oranger. Pour en faire une tisane, il est recommandé d'en utiliser 1 à 2 c. à thé par tasse d'eau bouillie, et de laisser infuser 5 minutes. On peut aussi combiner les pétales de rose à d'autres plantes nutritives telles que l'avoine fleurie, la scutellaire, l'ortie, ou, pour favoriser la détente, avec les fleurs d'hibiscus, de jasmin et de lavande. En boire 1 à 2 fois par jour.

SUCRES AROMATISÉS

Sucre parfumé à la lavande

Préparation : 5 min – Rendement : 1 tasse – Conservation : environ 1 an – **G L N V**

250 ml (1 tasse) de sucre blanc ou de sucre de canne doré

15 ml (1 c. à soupe) de fleurs de lavande comestible

Mélanger les ingrédients et conserver le mélange dans un pot hermétique.

Se conserve environ 1 an et plus.

BESOIN D'INSPIRATION ?

Vous pouvez également aromatiser votre sucre avec des fleurs séchées comme les fleurs d'osmanthe, de rose, de violette odorante, ou encore de fleurs fraîches comme les fleurs de lilas, de rose, de pensée sauvage ou de violette. Pour les fleurs fraîches, remplir un pot en verre en alternant des couches successives de fleurs, en pétales ou en boutons, et de sucre blanc ou de sucre de canne doré.

Prenez note que les proportions des fleurs choisies, fraîches ou séchées, peuvent varier selon les espèces. Ces sucres parfumés pourront être utilisés dans vos desserts ou dans toute recette requérant du sucre – dont les fameux biscuits amandines à la lavande trempés dans le chocolat blanc à la page 186. Notez également que vous pouvez utiliser d'autres sucres, comme le sucre de coco, le sucre d'érable en flocons ou le xylitol, extrait de l'écorce de bouleau, qui est un édulcorant.

Sucre aromatisé au sirop de fleurs

Préparation : 10 min – Rendement : 1 tasse – Conservation : 1 journée – **G L N V**

Sucre blanc, environ 250 ml (1 tasse)

Sirop de fleurs maison ou du commerce

Mettre le sucre dans une assiette, dans un bol ou dans un pot de type Mason.

Ajouter de 2,5 ml à 5 ml (½ c. à thé à 1 c. à thé) de sirop de fleurs jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Ajoutez du sucre ou du sirop au besoin.

Astuce

Puisque chaque sirop de fleurs possède une densité différente, la quantité de liquide sera différente pour chacun d'eux. Il vaut mieux le consommer le jour même, car les sucres risquent de se figer et de se cristalliser plus rapidement que s'ils étaient faits avec des fleurs séchées.

Vos sucres serviront à aromatiser les limonades et les boissons rafraîchissantes, ou encore à enrober des fruits de saison légèrement mouillés, par exemple :

- abricots, enrobés de sucre aromatisé au sirop de lavande
- fraises et framboises, enrobées de sucre aromatisé au sirop de rose
- raisins noirs ou mûres, enrobés de sucre aromatisé au sirop de violette odorante

Miel aromatisé à la violette

Préparation : 25 min – Cuisson : aucune ou 15 min
Macération : 3 semaines à froid ou 10 min à chaud – **G L N**

125 ml (½ tasse) de miel liquide

Pétales frais de violette odorante ou indigène

Macération à froid : Remplir un pot en verre au tiers avec les fleurs. Verser le miel dessus jusqu'à 1 cm du bord. Fermer le pot avec un couvercle en plastique ou étendre une pellicule plastique avant de le refermer avec un couvercle métallique. Laisser macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière et à température ambiante, ouvrir le couvercle 2 à 3 fois par semaine pour brasser à l'aide d'une baguette de bois. Filtrer et conserver le miel au réfrigérateur.

Macération à chaud : Dans une petite casserole, chauffer doucement le miel avec environ 80 ml (⅓ de tasse) de fleurs. Retirer du feu. Laisser infuser jusqu'à refroidissement complet. Réchauffer de nouveau, filtrer, verser dans un pot et fermer hermétiquement. Une fois le pot ouvert, conserver votre miel au réfrigérateur.

BESOIN D'INSPIRATION ?

Voici des suggestions de fleurs pour aromatiser le miel : acacia, lavande, monarde, myosotis, origan, fleurs d'osmanthe séchées, pensée sauvage, pissenlit, rose, romarin, sarriette, sauge ananas, sureau, thym.

Pétales de fleurs cristallisés

Préparation : environ 30 min – Conservation : quelques jours – **G L N**

Pétales de fleurs comestibles bio
1 blanc d'œuf
125 ml (½ tasse) de sucre blanc

Si nécessaire, passer délicatement les fleurs sous l'eau pour les nettoyer. Par la suite, bien les assécher en les déposant sur un linge de coton. Détacher les pétales et enlever les étamines.

Dans un bol, faire mousser le blanc d'œuf à la fourchette.

À l'aide d'un petit pinceau, badigeonner légèrement de blanc d'œuf un pétale de fleur à la fois.

Saupoudrer les pétales de sucre, presser avec les doigts, enlever l'excédent si nécessaire et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.

Laisser sécher de 12 à 24 heures, à l'air libre, à environ 25 °C dans un endroit sec. Les fleurs cristallisées se conservent dans un contenant hermétique quelques jours.

BESOIN D'INSPIRATION ?

Voici quelques fleurs intéressantes à givrer au sucre : pétales de dahlia ou de coquelicot, centaurée bleuet, œillet, pensée sauvage, pétales de rose, phlox, pétales de tulipe, violette, etc.

Il est possible de remplacer le blanc d'œuf par 30 ml (2 c. à soupe) d'eau et 5 ml (1 c. à thé) de blanc d'œuf en poudre (albumine en poudre).

Sirop de rose

Préparation : 30 min – Cuisson : 15 min – Macération : 30 min – **G L N V**

250 ml (1 tasse)
d'eau de source
500 ml (2 tasses) de sucre
15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron
250 ml (1 tasse)
de pétales de rose frais

Dans une casserole, faire bouillir l'eau et le sucre.

Retirer du feu et ajouter les fleurs ainsi que le jus de citron. Laisser refroidir 30 minutes.

Filtrer et verser dans de jolies bouteilles.

Ce sirop se conserve environ 1 an au réfrigérateur.

Sirop de coquelicot

Préparation : 30 min – Cuisson : 15 min – Macération : 10 min. – **G L N V**

200 g (7 oz) de pétales
de coquelicot
250 ml (1 tasse) d'eau
de source
180 ml (¾ tasse)
de sucre de canne

Détacher les pétales et enlever les étamines. Si nécessaire, les laver et les éponger.

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter petit à petit 200 g (7 oz) de pétales de coquelicot. Ils vont fondre au contact de l'eau bouillante.

Laisser infuser 10 minutes à couvert avant de filtrer dans un tamis.

Mettre le jus obtenu dans la casserole ainsi que le sucre et porter de nouveau à ébullition.

Faire mijoter 5 minutes, le jus deviendra sirupeux, ce sera le moment de le verser dans une bouteille ou un bocal stérilisé.

Le sirop se conserve environ 2 ans à l'abri de la lumière, au frais et au sec. Une fois ouvert, le sirop se conserve environ 1 an au réfrigérateur.

Astuce
Pour faire une gelée avec vos sirops, vous pouvez ajouter ½ c. à thé d'agar-agar en poudre dilué dans un peu d'eau tiède et laisser prendre.

Préparation générale pour faire une gelée de fleurs

Préparation : 10 min – Cuisson : environ 15 min – Réfrigération : 6 heures
Rendement : 5 pots de 125 ml (½ tasse) – **G L N V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses) d'eau,
ou d'autre liquide
au choix (jus de pomme,
jus de fruits, vin…)

125 ml (½ tasse)
à 500 ml (2 tasses)
de fleurs fraîches au choix
ou
30 ml (2 c. à soupe)
à 60 ml (¼ tasse)
de fleurs séchées

1 boîte de cristaux
de pectine de 57 g.
(ou 2 g d'agar agar)

375 ml (1 ½ tasse)
à 430 ml (1 ¾ tasse)
de sucre de canne doré

Dans une petite casserole, porter à ébullition le liquide avec les pétales ou les fleurs entières choisis. À feu doux, laisser infuser une quinzaine de minutes. Retirer du feu et laisser légèrement refroidir avant de filtrer la préparation.

Remettre le liquide dans la casserole. Faire chauffer et ajouter la pectine (ou l'agar agar) en remuant continuellement jusqu'à dissolution complète. Ajouter le sucre et laisser mijoter 1 minute en brassant.

Retirer du feu et écumer (au besoin). Laisser tiédir à la température ambiante.

Verser dans des pots en verres stérilisés.

Réfrigérer au moins 6 heures.

Une fois ouvertes, ces gelées de fleurs se conservent de 2 semaines à 1 mois au réfrigérateur ou se congèlent.

Gelée de canneberge à l'hibiscus

Préparation : 10 min – Cuisson : environ 15 min – Réfrigération : 6 heures
Rendement : 5 pots de 125 ml (½ tasse) – **G L N V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses)
de jus de canneberge

45 ml (3 c. à soupe)
de fleurs d'hibiscus séchées

1 boîte de cristaux
de pectine de 57 g (2 oz)
(ou 2 g d'agar agar)

375 ml (1 ½ tasse)
de sucre de canne doré

Dans une petite casserole, porter à ébullition le jus de canneberge avec les fleurs d'hibiscus (calices de karkadé). Baisser le feu et laisser infuser pendant 15 minutes. Éteindre le feu et laisser légèrement refroidir avant de filtrer la préparation. Remettre le liquide dans la casserole, refaire chauffer et ajouter la pectine ou l'agar agar en remuant continuellement jusqu'à dissolution complète.

Ajouter le sucre et laisser mijoter 1 minute en brassant.

Retirer du feu et écumer au besoin. Laisser tiédir à la température ambiante.

Verser dans des pots en verres stérilisés.

Réfrigérer au moins 6 heures.

Une fois ouvertes, ces gelées de fleurs se conservent de 2 semaines à 1 mois au réfrigérateur ou se congèlent.

Gelée de vin aux fleurs de lilas

Préparation : 10 min – Cuisson : environ 15 min – Réfrigération : 6 heures
Rendement : 5 pots de 125 ml (½ tasse) – **G L N V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses)
de vin blanc

125 ml (½ tasse)
de fleurs de lilas

1 boîte de cristaux
de pectine de 57 g (2 oz),
ou 2 g d'agar agar

375 ml (1 ½ tasse)
de sucre de canne doré

Dans une petite casserole, porter à ébullition le vin blanc. Baisser le feu, ajouter les fleurs de lilas et laisser infuser pendant 15 minutes. Éteindre le feu et laisser légèrement refroidir avant de filtrer la préparation. Remettre le liquide dans la casserole. Refaire chauffer et ajouter la pectine ou l'agar agar en remuant continuellement jusqu'à dissolution complète.

Ajouter le sucre et laisser mijoter 1 minute en brassant.

Retirer du feu et écumer au besoin. Laisser tiédir à la température ambiante.

Verser dans des pots en verres stérilisés.

Réfrigérer au moins 6 heures.

Une fois ouvertes, ces gelées de fleurs se conservent de 2 semaines à 1 mois au réfrigérateur ou se congèlent.

Gelée de pétales d'églantier

Préparation : 15 min – Cuisson : 1 h 30 min – Attente : 1 heure
Rendement : 1 ¾ tasse – **G L N V** *– Se congèle*

500 ml (2 tasses) d'eau de source

Le jus de ½ citron

4 pommes McIntosh coupées en quartiers

500 ml (2 tasses) de sucre de canne doré

125 ml (½ tasse) de pétales d'églantier hachés

Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau, le jus de citron et les pommes (sans les éplucher ni en retirer le cœur). Réduire le feu et laisser mijoter doucement 30 minutes à découvert. Veiller à ne pas écraser les pommes pendant la cuisson.

Passer le mélange à travers un tamis tapissé d'une étamine et laisser égoutter environ 1 heure. Vous devriez obtenir environ 500 ml (2 tasses) de jus.

Dans la même casserole, porter à ébullition le jus obtenu et le sucre. Baisser le feu, ajouter les pétales d'églantier et laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que le tout ait épaissi.

Écumer soigneusement pendant la cuisson. Pour vérifier la cuisson, déposer un peu de gelée sur une assiette glacée (voir les explications à la page 171). Elle doit se gélifier et ne plus couler.

Verser dans des bocaux stérilisés et chauds. Stériliser dans l'eau bouillante 5 minutes pour une longue conservation.

ASTUCES POUR LES GELÉES À BASE DE FRUITS AROMATISÉES AUX FLEURS

Vous désirez préparer plusieurs gelées différentes ? Le principe est simple. Comptez 250 ml (1 tasse) de sucre par 250 ml de jus obtenu après la cuisson des fruits et laissez infuser quelques fleurs dans le liquide. Cette quantité de sucre vous semble trop généreuse ? Elle est pourtant nécessaire pour permettre aux gelées de prendre. Il est important de choisir des fruits riches en pectine comme les raisins, les pommes et les prunes, sinon il faut ajouter de la pectine du commerce.

Le test de l'assiette
Vous connaissez cette technique ? Elle vous permettra de vérifier la consistance de la gelée. Elle s'applique également aux confitures et aux marmelades. Il suffit de refroidir une assiette en la plaçant quelques minutes au congélateur. Une fois refroidie, y déposer un peu de gelée et la remettre de nouveau au congélateur. Si la gelée n'a pas la consistante désirée, poursuivez la cuisson et répétez le test.

La gelée ne prend pas ?
Il est possible que votre gelée manque de pectine ou de jus de citron. Je vous conseille de faire bouillir de nouveau la gelée et de refaire le test de l'assiette.

Mise en conserve
Il est recommandé de mettre la gelée dans des pots stérilisés en laissant 1,5 cm d'espace sous le goulot. Stériliser ensuite à l'eau bouillante pendant 5 à 15 minutes. Vous devez laisser reposer les pots de gelée et de confiture pendant 24 h avant de les bouger.

La gelée de fleurs se conserve 12 mois à la température ambiante. Une fois le pot ouvert, elle doit être réfrigérée et se conserve un mois au réfrigérateur.

Confiture de petits fruits aux pensées sauvages

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min – Rendement : environ 3 tasses – **G L N V** *– Se congèle*

1,25 litre (5 tasses)
de petits fruits sauvages
frais ou surgelés (bleuets,
amélanches, cassis,
baies de sureau, fraises,
framboises, etc.)

310 ml (1 ¼ tasse)
de sucre de canne doré

30 ml (2 c. à soupe)
de jus de citron

60 ml (¼ tasse)
de pensées sauvages
hachées finement

Dans une grande casserole à fond épais, mélanger tous les ingrédients à l'exception des fleurs.

Porter à ébullition, remuer et écumer fréquemment. Ajouter les fleurs.

Laisser mijoter doucement une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la confiture commence à épaissir.

Verser dans des pots stérilisés.

La confiture se conserve quelques semaines au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Confiture de fraises à la rose sans cuisson

Préparation : 15 min – Attente : 30 min

Rendement : 4 bocaux de 1 tasse – **G L N V** *– Se congèle*

1,5 litre (6 tasses) de fraises fraîches

375 ml (1 ½ tasse) de sucre de canne

30 ml (2 c. à soupe) de pétales de rose ciselés

10 ml (2 c. à thé) d'eau de rose

1 sachet de 45 g de pectine pour confiture

Écraser les fraises à l'aide d'un pilon, ajouter le sucre, les pétales et l'eau de rose. Bien mélanger et laisser reposer 30 minutes.

Incorporer la pectine en remuant sans arrêt pendant 3 minutes. Laisser reposer quelques minutes et verser dans des bocaux stérilisés.

Conserver au réfrigérateur quelques semaines ou au congélateur plusieurs mois.

Tartinade de calendule, oranges et dattes

Préparation : 30 min – Cuisson : 1 h 45 min – Réfrigération : 2 h
Rendement : 1 ¼ tasse – **G L N V** *– Se congèle*

2 oranges bio sans pépins avec la pelure

4 dattes de type Medjool, dénoyautées et grossièrement hachées

250 ml (1 tasse) d'infusion de calendule (p. 157)

180 ml (¾ tasse) de sucre de canne doré

125 ml (½ tasse) de sirop de maïs

125 ml (½ tasse) de pétales frais de calendule

Bien laver les oranges et les couper en cubes.

Dans une casserole, couvrir les oranges d'eau froide et porter à ébullition. Égoutter et répéter l'opération à trois reprises (cette technique atténue l'amertume).

Dans la même casserole, porter à ébullition l'infusion de calendule, le sucre et le sirop de maïs en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter les oranges blanchies et les dattes.

Porter à ébullition et laisser mijoter doucement environ 1 h 30, jusqu'à l'obtention d'un sirop épais.

À la toute fin de la cuisson, ajouter les pétales de calendule. Égoutter le mélange de fruits et conserver le sirop.

Au mélangeur, réduire le mélange de fruits en purée lisse avec 180 ml (¾ tasse) de sirop de cuisson. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet. Cette tartinade se conserve environ 4 à 6 semaines au réfrigérateur. Elle peut aussi se congeler.

Fleurs d'hosta farcies au mascarpone

Recette de la photo – Préparation : 30 min – Rendement : 24 pièces et plus – **G N**

24 fleurs d'hosta
60 ml (¼ tasse) de crème à fouetter
15 ml (1 c. à soupe) de sucre de canne doré
1 demi-contenant (environ 140 g) de fromage mascarpone
1 ml (¼ c. à thé) d'eau de rose
Facultatif : 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de betterave

Enlever le pistil et les étamines des fleurs d'hosta.

Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Tout en fouettant, incorporer le mascarpone à la crème. Ajouter l'eau de rose, la poudre de betterave et battre jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Déposer la préparation dans une poche à pâtisserie, en utilisant une petite douille étoilée. Farcir délicatement chacune des fleurs. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Astuce

Vous pouvez utiliser le reste du mélange de crème à la rose pour farcir d'autres fleurs ou des fraises. Pour farcir les fraises, faire deux incisions en forme de croix, mais sans les trancher complètement, et les farcir à l'aide de la poche à pâtisserie. C'est une opération délicate, mais le résultat en vaut la peine !

Autres fleurs à farcir en version sucrée : hémérocalle, muflier, rose trémière, platycodon.

Verrines de yogourt aux deux bleuets

Préparation : 20 min – Portion : 4 - **G**

250 ml (1 tasse)
de bleuets frais

15 ml (1 c. à soupe)
de sirop d'érable

125 ml (½ tasse)
de graines de citrouille
rôties

60 ml (¼ tasse)
de canneberges séchées

60 ml (¼ tasse)
de chocolat noir

310 ml (1 ¼ tasse)
de yogourt* à la vanille

6 fleurs fraîches
de centaurée bleuet

Dans un bol, mélanger les bleuets avec le sirop d'érable. Réserver.

Hacher grossièrement les graines de citrouille rôties, les canneberges séchées et le chocolat noir. Réserver.

Répartir la moitié du yogourt dans 4 verrines.

Ajouter la moitié des bleuets et parsemer avec la moitié du mélange de graines, canneberges et chocolat noir. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients.

Avant de servir, garnir chaque coupe ou verrine avec les fleurs de centaurée bleuet détachées de leur calice (partie verte).

Vous pouvez remplacer les graines de citrouille rôties par un granola maison, des amandes hachées grossièrement ou des graines de tournesol, et transformer le tout en petit déjeuner.

* *Pour une version végétalienne ou sans lactose, utiliser plutôt un dessert au lait de soya de type yogourt ou au lait de coco.*

Salade de fruits au basilic thaï

Préparation : 30 min – Macération : 1 heure – Portions : 8 à 10 – **G L N V**

1 mangue coupée en dés

1 kiwi coupé en dés

1 tasse (250 ml) de boules de cantaloup ou de melon miel

250 ml (2 tasses) d'ananas coupés en dés

1 orange coupée en quartiers

250 ml (1 tasse) de raisins rouges sans pépins

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

Sirop d'érable au goût

5 à 6 sommités fleuries de basilic thaï hachées

Fleurs fraîches de saison pour décorer

Mettre les fruits coupés dans un bol, les recouvrir du jus d'orange et mélanger délicatement.

Ajouter les fleurs de basilic thaï et le sirop d'érable pour sucrer. Réfrigérer pendant 1 heure.

Au moment de servir, décorer chaque bol ou verrine de salade de fruits avec des fleurs fraîches au goût plus neutre au choix : pensées, primevères (détachées de leur calice), violettes, etc.

Sans l'ajout des fleurs et si les fruits ne sont pas coupés en trop petits morceaux, cette salade de fruits se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.

Hémérocalles farcies à la mousse aux framboises

Préparation : 15 min – Rendement : pour 10 à 12 fleurs – **G N**

250 ml (1 tasse)
de crème à fouetter 35 %

90 ml (6 c. à soupe)
de sucre aromatisé
(p.161)

250 ml (1 tasse)
de framboises fraîches
ou surgelées, partiellement
décongelées

Une fleur d'hémérocalle
par portion

Dans un bol, fouetter la crème et le sucre aromatisé (par exemple à la lavande ou au lilas) jusqu'à la formation de pics mous.

À très basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les framboises en mélangeant délicatement jusqu'à ce qu'elles commencent à se briser et donnent à la crème une couleur rose pâle.

Verser dans un bol, couvrir et congeler partiellement 1 ou 2 heures.

Dans un verre à martini, déposer une fleur d'hémérocalle dont vous aurez retiré le pistil et les étamines, puis garnir d'environ une cuillère à soupe de mousse aux framboises. Servir aussitôt.

Panna cotta au lait de coco parfumé à l'osmanthe, purée de pêches et pacanes caramélisées

Préparation : 25 min – Cuisson : 5 min – Réfrigération : 4 heures – Portions : 6 – **G L V**

500 ml (2 tasses) de pêches bien mûres coupées en dés

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

2 sachets de 7 g de gélatine (0,5 oz)

125 ml (½ tasse) d'infusion à la fleur d'osmanthe refroidie

2 boîtes de 400 ml (environ 1 ¾ tasse) de lait de coco ordinaire

125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré

1 gousse de vanille

250 ml (1 tasse) de pacanes

3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable

Noix de muscade râpée au goût

Avec un mélangeur, réduire en purée les pêches et le jus de lime. Répartir au fond de 6 ramequins, verrines ou pots en verre. Réserver. Dans un petit bol, faire gonfler la gélatine pendant 5 minutes dans l'infusion refroidie de fleur d'osmanthe (faite avec 2 c. à thé de fleurs séchées ou de thé vert à l'osmanthe infusés dans 125 ml d'eau bouillie pendant 10 minutes).

Dans une casserole, mélanger le lait de coco et le sucre. Fendre la gousse de vanille sur la longueur, retirer les graines et les incorporer au mélange de lait de coco. Faire chauffer à feu moyen sans laisser bouillir jusqu'à ce que la préparation soit fumante. Ajouter la gélatine et brasser jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue.

Verser délicatement la panna cotta sur le coulis de pêches et réfrigérer pendant 3 à 4 heures. Pendant ce temps, préparer les pacanes au sirop d'érable en préchauffant le four à 175 °C (350 °F). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Dans un bol, mélanger les pacanes, le sirop d'érable et la muscade. Verser le mélange sur la plaque et cuire au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le sirop commence à caraméliser. Sortir les pacanes du four et les laisser refroidir. Les hacher grossièrement. Réserver.

Après 3 à 4 heures d'attente, sortir les verrines du réfrigérateur et décorer des pacanes caramélisées. Déguster… lentement ! Se conserve 3 jours au réfrigérateur (sans les pacanes).

Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc

Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min – Portions : 6 – **L N** *– Se congèle*

250 g (½ lb) de pâte feuilletée décongelée, froide
2 ou 3 poires bien mûres coupées en tranches
60 ml (¼ tasse) de miel
60 ml (¼ tasse) de fleurs fraîches de coriandre et de mélilot*

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Abaisser la pâte feuilletée sur un plan de travail enfariné pour obtenir un carré de 25 cm et la déposer sur une plaque de cuisson.

Déposer les tranches de poires sur la pâte en les chevauchant légèrement, côte à côte, sur trois ou quatre rangées.

Badigeonner de miel que vous avez préalablement chauffé. Enfourner et cuire environ 20 minutes sur la grille au bas du four. Si une poche d'air se forme sur la pâte pendant la cuisson, la percer avec une fourchette.

À la sortie du four, parsemer les fruits chauds de fleurs de coriandre et de mélilot ou de toute autre fleur comestible. Remettre un peu de sirop ou de miel aromatisé. Si désiré, avant de garnir avec les fleurs, dorer la tarte sous le gril chaud quelques minutes.

* *Bien que les fleurs de mélilot blanc s'emploient généralement séchées, il est aussi possible de les utiliser fraîches en garniture, en petite quantité. Vous pouvez les remplacer par des fleurs de coriandre fraîches ou toutes autres fleurs parfumées de saison.*

Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée

Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min – Rendement : 1 ¼ tasse environ – **G L V** *– Se congèle*

75 ml (⅓ tasse)
de cacao tamisé

60 ml (¼ tasse)
de sucre de canne doré

125 ml (½ tasse)
de boisson d'amande

60 ml (¼ tasse)
de sirop de riz

60 ml (¼ tasse)
de fleurs de menthe
poivrée, hachées

85 g (environ 3 oz)
de chocolat noir haché

Dans une casserole, mélanger le cacao et le sucre.

Ajouter la boisson d'amande, le sirop de riz et les fleurs. Porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Retirer du feu et laisser infuser les fleurs de menthe quelques minutes. Filtrer.

Ajouter le chocolat haché au mélange encore chaud. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Astuce

Cette sauce se sert chaude ou froide sur de la crème glacée, des gaufres, des crêpes et, bien sûr, le fameux feuilleté aux poires garni aux fleurs. Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs

Préparation : 5 min – Cuisson : 5 min – Réfrigération : 8 h – Rendement : 1 ½ tasse, environ – **G L N V**

400 ml (1 ¾ tasse)
de lait de coco (non allégé)
réfrigéré toute une nuit

2 c. à soupe (30 ml)
de sirop d'érable

2,5 ml (½ c. à thé)
d'extrait de vanille
ou d'eau de rose

60 ml (¼ tasse) de lait
de coco en poudre

Pétales de fleurs au choix

Ouvrir la boîte de lait de coco et mettre dans un bol la partie solide seulement (garder l'eau de coco pour vos smoothies). Au batteur électrique, fouetter 1 minute à vitesse maximum le lait de coco, le sirop d'érable et l'extrait de vanille (ou l'eau de rose). Ajouter le lait de coco en poudre (que l'on se procure dans les magasins d'aliments naturels) et bien mélanger.

Garnir de fleurs de votre choix.

Pour obtenir un glaçage légèrement rosé, ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de betterave. La préparation se conserve au réfrigérateur 1 semaine sans les pétales de fleurs.

Quatre-quart au citron et aux fleurs de myosotis

Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min – Portions : 10 – Se congèle – **N**

250 ml (1 tasse)
de beurre non salé
à température ambiante

5 œufs, séparés

125 ml (½ tasse)
de sucre de canne doré

5 ml (1 c. à thé) d'essence
naturelle de citron

375 ml (1 ½ tasse)
de farine tout usage

2 c. à soupe de zeste
de citron

12 fleurs de myosotis

Après la cueillette, laisser tremper les fleurs de myosotis (avec leurs tiges) dans l'eau froide pendant une demi-heure pour enlever les saletés et les insectes. Rincer abondamment et bien assécher. Détacher chaque fleur de leur tige. Ne garder que la fleur (pour ½ tasse), ouverte ou non, sans feuilles. Réserver.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre.

Beurrer ou tapisser de papier parchemin un moule à pain rectangulaire.

Monter les blancs d'œufs en neige, réserver.

Dans un second bol, fouetter à basse vitesse le beurre, le sucre et l'essence de citron jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter un jaune d'œuf à la fois et battre entre chaque addition.

Incorporer la farine et battre jusqu'à ce qu'elle soit partiellement mélangée.

Toujours à basse vitesse, ajouter la moitié des blancs d'œufs au mélange précédent.

À la spatule, incorporer le zeste de citron, les fleurs de myosotis et le reste des blancs d'œufs en les pliant délicatement dans le mélange. Verser la préparation dans le moule.

Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir, démouler et trancher. Servir accompagné d'une crème fouettée au caramel à l'œillet et des petits fruits. Décorer de fleurs à votre goût.

Idéal pour l'heure du thé, ce gâteau accompagne à merveille la tisane aux fleurs !

Biscuits amandines à la lavande et chocolat blanc

Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min – Rendement : environ 15 biscuits – **G**

500 ml (2 tasses) de poudre d'amande

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de fleurs de lavande séchées

80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille maison

200 g (7 oz) de chocolat blanc fondu

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amande, la poudre à pâte et la lavande. Ajouter le sirop d'érable et la vanille, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Sur une plaque tapissée d'un papier parchemin, déposer une grosse cuillère du mélange, soit environ 25 ml (⅛ tasse) en laissant 5 cm (2 po) entre chaque biscuit. Presser délicatement la pâte à l'aide d'une fourchette. Vous pouvez aussi déposer et presser la préparation dans un emporte-pièce.

Cuire pendant 15 minutes, puis transférer délicatement les biscuits sur une grille.

Une fois refroidis, tremper la moitié de chaque biscuit dans le chocolat fondu, puis laisser reposer sur une plaque pendant 1 heure pour permettre au chocolat de durcir.

Garder les biscuits dans un contenant hermétique. Bien emballée, la pâte à biscuits se conserve au moins 1 semaine au réfrigérateur. On peut donc ne faire cuire que quelques biscuits à la fois.

Crème brûlée à la lavande

Préparation : 20 min – Cuisson : 45 min – Réfrigération : 4 h – Portions : 6 – **G N**

500 ml (2 tasses) de crème 35 %
45 ml (3 c. à soupe) de fleurs de lavande
5 jaunes d'œufs
125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré
Sucre pour caraméliser
Tiges de lavande pour décorer

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).

Dans une casserole, faire chauffer doucement la crème avec la lavande pendant quelques minutes. Éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et réserver.

Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et y incorporer graduellement la crème aromatisée chaude en fouettant. Verser dans 6 ramequins d'une contenance de 125 ml (½ tasse).

Déposer les ramequins dans un plat allant au four et verser de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit presque prise. Retirer les ramequins du bain-marie, les déposer sur une grille et laisser refroidir. Réfrigérer pendant environ 4 heures.

Saupoudrer la surface des ramequins avec le sucre supplémentaire et faire caraméliser avec un chalumeau de cuisine ou au four sous le gril, en prenant soin de déposer les ramequins dans un bain d'eau glacée. Garnir chaque crème brûlée d'une tige de lavande.

Cupcakes aux fleurs de géranium, glaçage à l'eau de rose et fleurs cristallisées

Préparation : 40 min – Cuisson : 30 min – Rendement : 10 – Se congèle sans glaçage – **G**

Cupcake aux fleurs de géranium

60 ml (¼ de tasse) d'huile de tournesol ou de pépin de raisin

125 ml (½ tasse) de sucre de canne

180 ml (¾ tasse) de boisson d'amande (ou de soya)

5 ml (1 c. à thé) d'eau de rose

250 ml (1 tasse) de farine tout usage sans gluten

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de sel

10 fleurs de géranium odorant

7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de cidre

Glaçage à l'eau de rose

225 g (½ lb) de fromage à la crème à température ambiante

60 ml (¼ tasse) de beurre à température ambiante

180 à 250 ml (¾ à 1 tasse) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) d'eau de rose

Fleurs cristallisées
(p.164)

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer des coupelles de papier dans 10 moules à muffins.

À l'aide d'un malaxeur, battre l'huile avec le sucre et l'eau de rose environ 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait d'amande (ou de soya) et bien mélanger.

Tamiser les ingrédients secs ensemble et les ajouter à la préparation liquide. Bien mélanger. Et, délicatement, ajouter les fleurs découpées finement à la pâte.

À l'aide d'une cuillère, remplir à moitié chaque coupelle de papier avec le mélange obtenu et enfourner pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un petit gâteau en ressorte propre. Refroidir sur une grille.

Pour le glaçage, battre le fromage à la crème, le beurre, le sucre à glacer et l'eau de rose jusqu'à consistance onctueuse. Au besoin, ajouter un peu d'eau de rose. Pour obtenir un glaçage légèrement rosé, ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de betterave.

Garnir les cupcakes avec le glaçage à la rose ou de la crème fouettée au lait de coco (voir la recette à la page 184) et de fleurs comestibles, cristallisées ou non.

Madeleines à la rose et au miel

Préparation : 30 min – Cuisson : 6 min – Réfrigération : 30 min – Rendement : 30 madeleines – **N**

115 g (¼ lb)
de beurre non salé

2 œufs

125 ml (1 tasse) de miel
infusé à la rose (si possible)

180 ml (¾ tasse) de farine
tout usage tamisée

1 ml (¼ c. à thé)
de poudre à pâte

1 ml (¼ c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé)
de pétales de rose séchés

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et beurrer des moules à madeleine antiadhésifs ou en silicone.

Dans une casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre à feu moyen. Réserver.

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les œufs et le miel pendant environ 10 minutes.

Ajouter les ingrédients secs et les pétales de rose que vous aurez moulus au moulin à café. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse, incorporer délicatement le beurre et réfrigérer au moins 30 minutes.

Remplir les moules aux trois quarts.

Cuire au four environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les madeleines soient bien dorées.

Laisser refroidir et démouler.

Pain à la noix de coco aux fleurs de mélilot

Préparation : 25 min – Cuisson : 30 min – Portions : 6 – Se congèle

3 gros œufs

80 ml (⅓ tasse) de tartinade végétale ou de beurre à température ambiante

250 ml (1 tasse) de sucre de canne doré

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait d'amande

180 ml (¾ tasse) de lait d'amande non sucré

1 ml (¼ c. à thé) de sel

10 ml (2 c. à thé) de fleurs de mélilot séchées

625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (½ tasse) de flocons de coco

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à pain de 23 X 13 cm.

À l'aide d'un batteur, mélanger les œufs, la tartinade végétale ou le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient légers. Ajouter l'extrait d'amande. Réserver.

Dans une petite casserole, porter le lait d'amande à ébullition. Retirer du feu, ajouter les fleurs de mélilot, couvrir et laisser infuser 5 minutes. Passer au tamis fin pour retirer les fleurs. Laisser refroidir.

Ajouter le lait d'amande infusé à la préparation aux œufs et incorporer graduellement les ingrédients secs afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Ajouter la noix de coco et mélanger de nouveau.

Verser la préparation dans le moule et cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Servir accompagné de petits fruits frais, de crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs (voir la recette à la page 184), d'une sauce au caramel ou d'une glace à la vanille. Parsemer le gâteau de fleurs comestibles de votre choix.

Crêpes aux fleurs de sureau

Préparation : 20 min – Temps de repos : 1 h – Rendement : 8 à 10 crêpes – **L N**

180 ml (¾ tasse)
de farine tout usage
non blanchie

60 ml (¼ de tasse)
de fleurs séchées de sureau

45 ml (3 c. à soupe)
de sucre de canne doré

2,5 ml (½ c. à thé)
de poudre à pâte

1 pincée de sel

1 gros œuf

310 ml (1 ¼ de tasse)
de lait de soya

Huile végétale

À l'aide d'un fouet ou d'un mixeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Laisser reposer environ 1 heure.

Chauffer une poêle légèrement huilée et y verser environ 3 c. à soupe de pâte. Faire pivoter la poêle pour bien répartir la pâte. Cuire les crêpes, une à la fois, en les faisant dorer de chaque côté.

Réserver les crêpes au four, à basse température pour les garder bien chaudes.

Garnir les crêpes de fleurs comestibles, de petits fruits, de gelée ou d'une confiture de baies de sureau, de jus de citron et de sucre, de sirop d'érable, ou de sauce aux bleuets et fleurs de sureau.

Sauce aux bleuets et fleurs de sureau

Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min – Réfrigération : 30 min
Rendement : 1 ½ tasse environ – **G L N V**

60 ml (¼ tasse)
de tisane de fleurs
de sureau

30 ml (2 c. à soupe)
de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe)
de fécule de maïs
ou d'amarante

500 ml (2 tasses)
de bleuets frais
ou surgelés

Dans une casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger une infusion de fleurs de sureau (faite avec 1 c. à soupe de fleurs séchées infusées dans ½ tasse d'eau bouillie pendant 10 minutes puis filtrée), le sirop d'érable et la fécule de maïs. Ajouter les bleuets.

À feu moyen, brasser le mélange et laisser mijoter 2 à 3 minutes.

Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Transférer dans un pot en verre.

Cette sauce se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur. Vous pouvez également la congeler. Excellente avec du pain doré, du yogourt ou des crêpes aux fleurs de sureau.

SORBETS ET DESSERTS GLACÉS

Comment préparer un bol de glace avec des fleurs

Lors des chaudes journées d'été, j'adore impressionner mes invités en présentant la salade, la crème glacée, les sorbets ou les salades de fruits dans des bols de glace joliment décorés de fleurs comestibles.

Voici la technique pour réaliser de magnifiques bols : 1 grand ou 4 petits.

Matériel :

Pour 1 grand bol :
1 bol de grand format et 1 bol de format moyen, les deux de forme identique, avec 2-3 cm de différence en hauteur et en largeur

Pour 4 petits bols : 4 bols en plastique de format moyen et 4 plus petits, de forme identique, avec 2-3 cm de différence en hauteur et en largeur

De l'eau froide en quanité suffisante

Environ un litre (3 à 4 tasses) de fleurs comestibles

Des petits objets lourds pour servir de poids

Instructions pour 1 grand bol :

Verser environ 5 cm d'eau dans le bol le plus grand et le placer au congélateur jusqu'à ce la glace soit formée.

Retirer le bol du congélateur. Poser un bol moyen dans le grand bol en vous assurant qu'il est bien centré. C'est le moment d'y déposer quelques objets lourds pour le stabiliser. Dans le vide créé entre les deux bols, insérer des fleurs comestibles (bourrache, calendule, capucine, centaurée bleuet, lavande, mauve, pensée sauvage, rose, violette, etc.) et des fleurs de fines herbes (menthe, mélisse, romarin, thym, basilic).

Remplir à moitié avec de l'eau l'espace créé entre le grand bol et le bol moyen (mais non jusqu'en haut sinon les fleurs vont flotter à la surface). Congeler de nouveau. Répéter l'opération en ajoutant des fleurs et de l'eau jusqu'au bord du bol afin d'obtenir une distribution égale des fleurs dans la glace. Congeler une troisième et dernière fois.

Pour démouler, retirer les poids du bol de format moyen et y faire couler un filet d'eau chaude afin de le retirer. Retourner le bol à l'envers et faire couler doucement de l'eau chaude sur le plastique du grand bol, tout en retenant la partie glacée avec votre autre main afin qu'elle ne tombe pas en se libérant du bol et se brise.

Remplir le bol de glace avec des boules de crème glacée ou de sorbet, d'un mesclun aux fleurs ou aux fruits et servir immédiatement.

Spectaculaire et rafraîchissant !

Suivre les mêmes instructions si vous désirez faire des bols de glace individuels de plus petit format.

Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine

Préparation : 15 min – Congélation : 3 h – Rendement : environ 2 ½ tasses – **G L V**

10 g (environ 1 c. à soupe) de fleurs d'aubépine séchées

125 ml (½ tasse) de boisson d'amande (ou de soya)

3 bananes congelées, coupées préalablement en rondelles

125 ml (½ tasse) de fraises congelées

La veille ou quelques heures avant, porter la boisson d'amande et l'aubépine à ébullition. Retirer du feu et laisser infuser une nuit (ou refroidir quelques heures) au réfrigérateur. Le lendemain, passer l'infusion au tamis.

Mettre les fruits congelés et la boisson d'amande dans un robot culinaire et mixer par séquences de quelques secondes à la fois. Racler les parois régulièrement et continuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

Mettre la préparation obtenue dans un récipient allant au congélateur pendant environ 1 heure.

Servir dans des verrines ou des bols de glace fleuris.

Variante

Cette recette sera aussi délicieuse avec d'autres fleurs comme la lavande, le mélilot (seulement 1 c. à thé), le robinier faux-acacia ou la reine-des-prés.

Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 15 min – Congélation : 8 h + 2 h - Rendement : 2 tasses – **G L N**

250 ml (1 tasse)
de jus de canneberge
non sucré

15 ml (1 c. à soupe)
de fleurs de tilleul séchées

225 g (½ lb)
de canneberges surgelées

125 ml (½ tasse)
de sirop d'érable

1 blanc d'œuf

80 ml (⅓ tasse)
de sucre de canne doré

Dans une casserole, faire chauffer le jus de canneberge non sucré, ajouter les fleurs de tilleul et laisser infuser pendant 15 minutes, puis filtrer l'infusion. Réserver.

Dans une seconde casserole, mélanger les canneberges, le sirop d'érable et l'infusion de fleurs de tilleul provenant du jus de canneberge. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Mixer la préparation au robot culinaire jusqu'à l'optention d'un mélange lisse, verser dans un contenant hermétique et congeler de 6 à 8 heures.

Passer de nouveau la préparation au robot culinaire en ajoutant le blanc d'œuf et le sucre (jusqu'à 1 tasse si ce n'est pas suffisamment sucré) jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Remettre au congélateur quelques heures avant de servir.

Présenter dans des verrines ou des bols de glace fleuris.

Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré

Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min – Congélation : 8 h – Rendement : 3 tasses – Portions : 8 – **G L N V**

1 bouteille de 750 ml (3 tasses) de cidre léger rosé non pétillant

180 ml (¾ tasse) de sucre de canne

10 branches de basilic sacré (fleurs et feuilles)

Fleurs de basilic sacré pour la décoration

Dans une casserole, à feu doux, porter à ébullition le cidre et le sucre. Lorsque le sucre est complètement dissous, retirer du feu et ajouter les fleurs et les feuilles de basilic sacré *(Tulsi* ou *Ocimum sanctum*). Laisser infuser de 10 à 15 minutes.

Filtrer, ne conserver que le sirop, le verser dans un plat carré, couvrir et le déposer au congélateur.

Congeler de 6 à 8 heures et gratter toutes les heures avec une fourchette pour obtenir une consistance de cristaux.

Servir dans un verre ou une coupe et décorer de fleurs de basilic sacré.

Variantes

Cette recette peut se faire avec des sommités fleuries d'agastache, d'achillée millefeuille, des fleurs de lavande ou de mélilot.

Parfait au citron à la camomille allemande

Préparation : 30 min – Cuisson : 8 min – Réfrigération : 30 min – Congélation : 3 h – Portions : 12 – **N**

60 ml (¼ tasse)
d'infusion de camomille

125 ml (½ tasse)
de sucre de canne blond

Le zeste de 2 citrons
râpés finement

Le jus de 1 citron

3 blancs d'œufs

375 ml (1 ½ tasse)
de crème 35 %

Fleurs de saison
pour décorer

Dans une petite casserole, porter à ébullition l'infusion de camomille (faite à partir de 2 c. à thé de fleurs séchées de camomille infusées dans 60 ml d'eau bouillie pendant 10 minutes puis filtrée), le sucre et le zeste de citron. Chauffer jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 112 °C (236 °F). Retirer du feu.

Dans un cul-de-poule, monter les blancs d'œufs en neige avec 1 ½ c. à thé de jus de citron et fouetter jusqu'à former des pics mous. Toujours en fouettant, ajouter délicatement le sirop jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réfrigérer la préparation environ 45 minutes.

Dans un bol, fouetter la crème et l'incorporer délicatement à la meringue refroidie, en ajoutant le reste du jus de citron.

Étaler le mélange obtenu dans un moule à pain de 23 x 13 cm que vous aurez tapissé d'une pellicule plastique qui vous aidera à l'étape de démoulage. Couvrir et mettre au congélateur pour au moins 4 heures.

Démouler, trancher et décorer de fleurs de camomille fraîches ou de fleurs de saison.

LIMONADES FLEURIES

Thé vert glacé parfumé à la grande camomille

Cueillette : 10 min – Préparation : 15 min - Rendement : 1 litre (4 tasses) – **G L N V**

60 ml (¼ tasse)
de fleurs séchées
de grande camomille

500 ml (2 tasses)
d'eau de source

2 à 4 bacs à glace

Une cinquantaine
de fleurs fraîches
de grande camomille

1 litre (4 tasses)
de thé vert déjà infusé
et refroidi

45 ml (3 c. soupe)
de sirop d'érable

Bouillir l'eau et faire infuser les fleurs séchées de grande camomille, *Tanacetum parthenium*, pendant 5 minutes. Filtrer et laisser tiédir.

Disposer 1 ou 2 fleurs fraîches (le bouton floral seulement, détaché de la tige) dans chaque case des bacs à glaçons. Remplir avec l'infusion de camomille tiède. Congeler.

Verser le thé vert dans un pichet, ou directement dans des verres, sucrer de sirop d'érable et garnir avec les glaçons faits avec l'infusion de camomille.

Limonade rose à l'achillée millefeuille

Cueillette : 15 min – Préparation : 10 min – Rendement : environ 1 litre et demi (6 tasses) – **G L N V**

1 litre (4 tasses) d'eau de source

10 sommités fleuries fraîches d'achillée millefeuille

125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré

Le jus de 2 citrons

Le jus de 1 pamplemousse rose

Tranches de citron ou de fraise pour décorer

Dans une casserole, verser le sucre et l'eau. Mélanger et porter à ébullition à feu moyen-vif, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que le sucre ait complètement fondu, soit environ 10 minutes. Retirer du feu. Ajouter les sommités d'achillée millefeuille et laisser infuser pendant 20 minutes. Filtrer.

Mélanger avec le reste des ingrédients. Réfrigérer 1 heure et servir avec les tranches de citron ou de fraise et quelques glaçons pour un maximum de rafraîchissement.

Astuce

Si vous allez cueillir de l'achillée millefeuille, assurez-vous qu'elle soit loin de toute source de pollution (d'une route par exemple) et qu'elle soit exempte de pucerons sous les fleurs.

Pour obtenir une limonade d'un rose un peu plus prononcé, faites infuser quelques fleurs d'hibiscus.

Limonade eau de coco, lavande et fraises

Préparation : 10 min – Rendement : 1 litre (4 tasses) – **G L N**

Sirop de lavande maison

500 ml (2 tasses) d'eau de source

125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré

60 ml (¼ tasse) de miel

45 ml (3 c. à soupe) de lavande séchée

Limonade

310 ml (1 ¼ tasse) de jus de fraises (environ un casseau passé au mélangeur)

250 ml (1 tasse) d'eau de coco

Le jus de 1 citron (environ 60 ml)

250 ml (1 tasse) d'eau minérale gazéifiée

125 ml (½ tasse) de sirop de lavande maison

Préparation du sirop de lavande maison

Dans une petite casserole à feu moyen, combiner l'eau et le sucre de canne. Porter à ébullition pour dissoudre le sucre.

Retirer du feu. Incorporer le miel et la lavande séchée.

Couvrir pendant environ 15 minutes pour que les saveurs se mélangent. Filtrer la lavande à l'aide d'un tamis en pressant le tout pour en extraire un maximum de saveurs.

Se conserve plus de 1 mois au réfrigérateur.

Préparation de la limonade

Dans un pichet, mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur. La limonade se conserve environ 48 heures au frais.

Limonade à la cataire

Cueillette : 10 min – Préparation : 10 min – Rendement : environ 1 litre (4 tasses) – **G L N V**

1 litre (4 tasses)
d'eau de source

Le zeste et le jus
de 3 citrons

250 ml (1 tasse)
de sucre de canne doré

20 ml (4 c. à thé)
de cataire séchée

Faire bouillir l'eau. Dans un pichet en verre, déposer le zeste des 3 citrons et le sucre. Verser l'eau bouillante, remuer pour dissoudre le sucre et ajouter les sommités fleuries de cataire préalablement déposées dans une boule à thé ou une étamine. Laisser infuser pendant 7 à 10 minutes. Retirer les herbes séchées et couvrir le pichet d'une assiette ou d'un linge propre. Laisser reposer au réfrigérateur 1 à 2 heures.

Lorsque le liquide est bien refroidi, ajouter le jus de citron. Remuer et verser dans des verres avec des glaçons aux fleurs.

Vous pouvez aussi faire cette limonade avec des sommités fraîches de cataire. Il suffit d'en faire infuser environ 60 ml (¼ tasse) dans le mélange citronné bien refroidi, pendant 15 à 20 minutes afin de préserver ses huiles essentielles.

Astuce

On peut varier de parfum en utilisant des fleurs de monarde ou de tilleul séchées : 4 c. à thé infusées à l'eau chaude ou une poignée de fleurs fraîches (¼ de tasse) infusées à l'eau froide.

Limonade de trèfle rouge

Cueillette : 15 min – Préparation : 10 min – Rendement : environ 1 litre (4 tasses) – **G L N**

375 ml (3 tasses)
de fleurs de trèfle rouge,
fraîches

1 litre (4 tasses)
d'eau de source

60 ml (¼ tasse)
de jus de citron

60 ml (¼ tasse) de miel

Rincer les fleurs de trèfle rouge sous l'eau froide.

Dans un chaudron, porter l'eau à ébullition, éteindre le feu, ajouter les fleurs et les laisser infuser pendant environ 5 à 7 minutes.

À l'aide d'une passoire fine ou d'une étamine, filtrer le liquide dans un pichet.

Ajouter à l'infusion filtrée le jus de citron et le miel ou, comme variante végétalienne, du sirop d'érable.

Mélanger et réfrigérer pendant quelques heures.

Remuer et verser dans des verres avec des glaçons aux fleurs.

Limonade à la monarde et au sirop d'érable

Cueillette : 10 min – Préparation : 10 min – Rendement : environ 1 litre (4 tasses) – **G L N V**

125 ml (1 tasse) d'eau de source

125 ml (½ tasse) de sucre de canne doré

Une cinquantaine de fleurs de monarde (de 3 à 4 inflorescences)

5 tasses d'eau fraîche

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

1 tasse de jus de citron fraîchement pressé (environ 5 citrons)

Les fleurs d'une inflorescence de monarde

Dans une casserole, verser la tasse d'eau et le sucre. Porter à ébullition, bien mélanger, puis éteindre le feu. Ajouter les fleurs de monarde et laisser infuser 15 minutes.

Retirer les fleurs, puis verser le tout dans un pichet.

Ajouter les 5 tasses d'eau bien fraîche, le sirop d'érable et le jus de citron.

Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

Remuer, verser dans des verres avec des glaçons et garnir de fleurs de monarde, puis servir.

Astuce

On peut remplacer les fleurs de monarde par une poignée de fleurs fraîches d'anis hysope, de basilic thaï ou de menthe fraîche, soit environ 125 ml (½ tasse).

Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose

Préparation : 10 min – Réfrigération : 2 h – Rendement : environ 5 tasses – **G L N V**

500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
30 ml (2 c. à soupe) de fleurs d'hibiscus séchées
1 bouteille de 750 ml de pétillant de sureau du commerce
30 ml (2 c. à soupe) de sirop de grenadine
10 ml (2 c. à thé) d'eau de rose
Quelques tranches d'orange ou de citron (facultatif)
Glaçons

Dans une casserole, faire infuser les pétales d'hibiscus dans l'eau bouillie pendant 10 minutes. À l'aide d'une passoire, filtrer le liquide et laisser refroidir dans un contenant en verre au réfrigérateur.

Dans un pichet, mélanger l'infusion d'hibiscus refroidie, le pétillant de sureau, le sirop de grenadine et l'eau de rose. Si désiré, sucrer davantage. Ajouter des glaçons, des tranches d'orange ou de citron. Réserver au réfrigérateur.

Verser dans des verres à vin ou à martini en ajoutant une fleur d'hibiscus séchée dans chaque verre.

Astuce

Les boissons pétillantes non alcoolisése au sureau se trouvent facilement dans les supermarchés ou dans les épiceries fines. C'est une eau gazeuse sucrée au goût floral et exotique qui rappelle celui du litchi. À découvrir ! À défaut, remplacez-la par un cidre mousseux sans alcool.

Fleurs d'hibiscus et champagne

Préparation : 5 min – Rendement : 1 fleur d'hibiscus dans le sirop par verre – **G L N V**

1 flûte à champagne par personne
1 fleur d'hibiscus dans le sirop par personne
Champagne ou mousseux

Déposer une fleur d'hibiscus au sirop au fond d'une flûte et remplir de votre vin mousseux préféré. La fleur s'épanouira et le mousseux prendra une magnifique teinte rosée.

Les fleurs d'hibiscus au sirop sont en vente chez certains fleuristes ou directement sur le site Internet *wildhibiscus.com*. Elles sont entièrement comestibles et leur goût rappelle celui de la framboise et de la rhubarbe. Une recette de cocktail simple, festive et romantique à souhait !

Liqueur d'aspérule odorante

Cueillette : 15 min – Préparation : 30 min – Macération : 1 mois – Rendement : 750 ml (3 tasses) - **G L N V**

750 ml (3 tasses) de vodka ou d'alcool neutre à 40 °

30 brins d'aspérule odorante séchés (ou frais)

115 g (¼ lb) de sucre

Cueillir une trentaine de brins d'aspérule odorante en fleur. Les laver, les assécher et les hacher grossièrement.

Verser l'alcool dans un grand pot en verre stérillisé, y ajouter les plantes et le sucre. Bien remuer et fermer hermétiquement le récipient en inscrivant la date sur le couvercle. Laisser macérer dans un endroit sombre durant 4 semaines, en remuant le pot tous les jours.

Une fois les 4 semaines écoulées, filtrer la préparation et mettre en bouteille.

Avec des brins d'aspérule séchés, votre préparation sera d'un beau vert éclatant et se conservera très longtemps à l'abri de la lumière.

Cordial aux fleurs de sureau

Cueillette : 10 min – Préparation : 20 min – Rendement : environ 625 ml (2 ½ tasses) – **G L N V**

2 citrons bio

200 g (7 oz) de sucre fin blanc

625 ml (2 ½ tasses) d'eau de source

Fleurs de 6 corymbes de sureau

10 ml (2 c. à thé) d'acide citrique

Brosser et bien laver les citrons. Prélever le zeste avec un zesteur, une râpe fine ou un économe en évitant de prendre le blanc qui est amer. Réserver. Couper en 2 les citrons et presser le jus dans un bol. Réserver.

Mettre le sucre fin et l'eau dans une casserole et porter à ébullition.

Baisser le feu, ajouter les fleurs de sureau et laisser infuser pendant une dizaine de minutes.

Ajouter ensuite les écorces des citrons et laisser infuser jusqu'à refroidissement complet. Filtrer le sirop.

Dans un bol, mélanger le jus des citrons et l'acide citrique (en vente en pharmacie) jusqu'à dissolution complète. Ajouter le mélange obtenu au sirop.Transférer dans une bouteille.

Se conserve environ 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

Astuce

J'aime servir cette boisson diluée avec de l'eau, plate ou gazeuse, ou avec de la limonade. On peut aussi l'incorporer aux cocktails, la servir non diluée sur des sorbets ou des crèmes glacées, et comme sirop dans une salade de fruits.

Vin de pissenlit aux épices

Cueillette : environ 1h – Préparation : 1 h – Rendement : 5 bouteilles de 750 ml – **G L N V**

4 litres (16 tasses) de fleurs de pissenlit sans la tige et bien nettoyées

6 anis étoilés (badiane)

4 bâtons de cannelle

60 ml (¼ tasse) de graines de coriandre ou de fenouil

30 ml (2 c. à soupe) de graines de carvi ou de cumin

4 litres (16 tasses) d'eau bouillante

675 g (1 ½ lb) de sucre de canne doré

Tranches de 3 citrons

Tranches de 3 oranges

1 sachet de levure pour vin blanc

Cueillir les fleurs de pissenlit. L'idéal est de ne garder que les fleurs jaunes des inflorescences, sans leurs parties vertes. Attention, c'est tachant !

Dans une grande cocotte, verser l'eau bouillante sur les fleurs et les épices choisies. Laisser reposer le mélange pendant 48 heures.

Filtrer dans un tamis chinois ou dans un ligne de coton en pressant soigneusement les fleurs afin d'en récolter le jus. Jeter les fleurs et les épices.

Dans une casserole, porter à ébullition le liquide filtré, les tranches de citrons, les tranches d'orange et le sucre. Laisser bouillir une trentaine de minutes.

Remettre le mélange dans la cocotte préalablement nettoyée et laisser refroidir.

Dissoudre la levure dans 250 ml d'eau tiède, verser dans la cocotte et couvrir. Laisser fermenter 10 à 15 jours à température ambiante, dans un endroit sombre, en remuant le contenu à tous les jours.

Filtrer, rincer la cocotte et y verser de nouveau le liquide obtenu. Laisser reposer quelques jours, ce qui permettra à la lie de se déposer au fond du contenant.

Transvider dans des bouteilles stérilisées et assurez-vous de les fermer hermétiquement. Les étiqueter (date, lieu, type de vin) et conserver dans un endroit sombre et frais pendant 6 mois. Si vous êtes patients, il sera encore meilleur après 1 an, comme les autres vins, il se bonifiera avec le temps.

Vins apéritifs aux fleurs

Remplacer la vodka ou l'alcool neutre par du vin (blanc, rosé ou rouge) et les fleurs d'aspérule odorante par d'autres fleurs, comme des fleurs d'aubépine, de lilas, de reine-des-prés ou de sureau, et procéder de la même façon que pour la liqueur d'aspérule odorante (avec environ la même quantité de sucre).

Une fois ouverte, une bouteille de vin apéritif aux fleurs se conservera 1 à 2 semaines au réfrigérateur. Si une quantité de vodka et un agent sucrant est ajouté, la boisson se conservera plus longtemps.

Glaçons de fleurs comestibles

Cueillette : 20 min – Préparation : 15 min – Congélation : 4 h – Rendement : variable – **G L N V**

Pour une occasion spéciale ou pour une fête d'été entre amis, épatez vos invités en plongeant les bouteilles de vin dans un joli seau rempli de glaçons fleuris. Faciles à réaliser, ces glaçons colorés vous vaudront un franc succès. Vous pouvez aussi les ajouter à des boissons froides telles que les limonades, pour mettre en valeur vos fleurs flottantes et rafraîchissantes. À servir sans modération !

Matériel :
1 pichet d'eau
Fleurs comestibles variées
Bacs à glaçons

Glaçons à l'eau
Remplir un bac à glaçons d'eau jusqu'à la moitié.

Y déposer des petites fleurs comestibles de votre choix, et les laisser flotter.

Mettre à congeler. Dès que la glace sera prise (après environ une heure) ajouter de l'eau jusqu'au bord et remettre au congélateur : les fleurs seront emprisonnées dans les glaçons.

Fleurs intéressantes pour faire des glaçons
Aspérule, bourrache, calendule, capucine, centaurée bleuet, dianthus, églantier, grande camomille, fushia, mauve musquée, mauve sylvestre, muflier, œillet, pélargonium, pensée cultivée, pensée sauvage, phlox de jardin, rose (ou pétales de rose), tilleul, violette et les fleurs de fines herbes.

Glaçons à l'huile
Il est possible de conserver certaines fleurs dans des glaçons à base d'huile. Remplacer l'eau par une bonne huile d'olive, en prenant soin de bien remplir de fleurs chaque compartiment du bac avant de verser l'huile. Les glaçons seront ainsi plus solides, car l'huile, même congelée, ne sera pas très ferme. Mettre les glaçons dans des sacs à congélation en inscrivant le nom de la fleur utilisée. Au besoin, ajouter un ou deux glaçons pour parfumer des sauces, des soupes, des pâtes ou du riz.

Fleurs intéressantes pour faire des glaçons à l'huile
Les fleurs de fines herbes : agastache, basilic, hysope, marjolaine, mélisse, menthe, monarde, origan, romarin, sarriette, sauge serpolet, thym.

FRIANDISES

Sucettes de sucre d'orge et de fleurs

Cueillette : 15 min – Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min – Rendement : 15 à 20 sucettes – **G L N V**

500 ml (2 tasses) de sucre
250 ml (1 tasse) d'eau
22 ml (1 ½ c. à soupe) de vinaigre blanc
12 gouttes d'huile essentielle de citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
Fleurs de pensée cultivée ou sauvage (ou autres pétales)

Matériel :
Bâtonnets à sucettes ou à café en quantité suffisante
Moules à sucettes (facultatif)

Tapisser une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.

Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, l'eau et le vinaigre. Bouillir à feu doux jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 143 °C (290 °F). Retirer du feu et ajouter l'huile essentielle de citron. Travailler rapidement en préparant une sucette à la fois.

Sans moules à sucettes : verser environ 15 ml (1 c. à soupe) de sirop sur la plaque. Placer un bâtonnet bien au centre. Attendre que le sirop refroidisse un peu et déposer délicatement une fleur de pensée ou celle de votre choix. Couvrir le pétale de 15 ml (1 c. à soupe) de sirop. Répéter l'opération avec le reste des sucettes. Si la préparation se fige dans la casserole, faire chauffer doucement pour liquéfier.

Avec moules à sucettes : huiler les moules à sucettes et remplir à moitié le moule de sirop. Attendre au moins une minute pour laisser refroidir le sirop avant d'y poser délicatement une fleur de pensée (ou un pétale de coquelicot ou de rose, de fleur de mauve) et verser du sirop dessus. Ajouter le bâtonnet et laisser durcir.

Emballer les sucettes dans du papier ciré.

Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin

Cueillette : 15 min – Préparation : 1 h – Rendement : environ 60 truffes – **G L N**

325 g (environ 11 oz) de chocolat noir en pastilles ou concassé

325 ml (1 ⅓ tasse) de crème 35 %

45 ml (3 c. à soupe) de miel

2 sachets de thé vert au jasmin

50 g (1 ¾ oz) de beurre à température ambiante

Pétales de fleurs hachés finement (en quantité suffisante)

Mettre le chocolat dans un bol et réserver.

Dans une casserole, porter la crème et le miel à ébullition. Retirer du feu, ajouter les sachets de thé au jasmin, couvrir et laisser infuser 4 minutes. Retirer les sachets de thé et verser le mélange de crème infusée sur le chocolat tout en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Réserver le mélange à température ambiante jusqu'à ce qu'il atteigne 35 °C (95 °F). Ajouter le beurre (un peu moins de ¼ de tasse) et bien mélanger. Laisser figer à moitié à température ambiante.

Transférer le mélange épaissi dans une poche à douille (facultatif) ou utiliser une petite cuillère. Former des boules et déposer sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Façonner les truffes entre les paumes de la main et les rouler dans les pétales de fleurs fraîches ou séchées (calendule, centaurée, rose).

Sucre à la crème de Mimi à la violette

Cueillette : 15 min – Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min – Rendement : environ 60 carrés – **G**

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

250 ml (1 tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Fleurs de violette odorante ou sauvage pour décorer

125 ml (½ tasse) de cerneaux de noix (facultatif)

Tapisser un moule de 25 x 16 cm de papier parchemin en laissant une bonne largeur de papier dépasser des deux côtés et beurrer les extrémités où il n'y a pas de papier.

Dans une casserole, mélanger la crème, la cassonade et le sucre.

Porter à ébullition et cuire à feu vif environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 115 °C (240 °F).

Retirer du feu et laisser légèrement refroidir. Ajouter le beurre et la vanille. Avec un batteur à main, fouetter à vitesse élevée pendant environ 10 minutes. Étendre dans le moule. Garnir le sucre à la crème de fleurs de violette odorante ou sauvage pour décorer. Ma grand-mère Mimi ajoutait 125 ml (½ tasse) de cerneaux de noix à la préparation.

Couvrir et laisser refroidir au réfrigérateur pendant une bonne heure.

Découper en carrés et servir.

Sucettes glacées aux fleurs comestibles

Cueillette : 15 min – Préparation : 20 min – Cuisson : 2 min – Congélation : 6 h – Portions : 8 – **G L N V**

250 ml (1 tasse) de nectar de poire du commerce (ou autre jus clair)

125 ml (½ tasse) de sucre blanc

60 ml (¼ tasse) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs clair

60 ml (¼ tasse) de pensées sauvages fraîches

Pétales de pensée ou d'autres fleurs pour décorer

Matériel

Moules à sucettes glacées

Bâtonnets

Dans une casserole, faire chauffer les 4 premiers ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laisser refroidir dans un pichet.

Mettre quelques pensées sauvages fraîches dans les moules à sucettes et y verser la préparation liquide. (C'est normal que les fleurs flottent à la surface.)

Placer les moules au congélateur sur une surface plane une trentaine de minutes. Le liquide ne doit être que partiellement gelé. À l'aide d'une mince baguette de bois (une brochette, par exemple), bien distribuer les fleurs dans les moules et mettre un bâtonnet dans chacun.

Remettre au congélateur environ 6 heures. Démouler et déguster. Si le congélateur est très froid, laisser les sucettes à la température ambiante 5 minutes avant de les démouler. On peut aussi passer le moule quelques secondes sous l'eau chaude.

Variante à l'hibiscus

Dans une boule à thé, infuser des fleurs d'hibiscus dans une tasse d'eau bouillie. Ajouter le sucre et le sirop de maïs, 30 ml de jus de citron, 30 ml de jus de gingembre et suivre les instructions ci-dessus (en omettant la partie qui explique comment distribuer les fleurs dans les sucettes).

Si vous avez la chance de trouver des moules à sucettes qui vont à plat au congélateur, il sera encore plus facile d'y introduire des fleurs !

ANNEXES

Entretien de vos fleurs au jardin

Pour l'entretien de mes fleurs au jardin, j'opte pour les macérations concentrées plutôt que les purins. Leur valeur antifongique, insecticide ou insectifuge est identique et elles s'appliquent de la même façon, c'est-à-dire en vaporisation foliaire. Une fois bien filtrées, les macérations seront vaporisées directement sur le feuillage des plantes en fin de journée, 2 à 3 fois par semaine.

Pour favoriser l'adhésion de la macération au feuillage, certains jardiniers ajoutent 1 ml de savon biodégradable (comme le savon noir à l'huile d'olive) par litre de macération refroidie. Afin d'éliminer les insectes nuisibles, j'ajoute 60 ml (¼ tasse) d'eau florale de géranium par litre, que je vaporise 1 fois par semaine, préférablement avant une averse (pour éviter que les plantes goûtent les huiles essentielles). Ces macérations florales sont souvent plus douces et toujours aussi efficaces que les purins pour protéger vos légumes et vos fleurs contre les petits envahisseurs du jardin.

J'utilise aussi des produits à base d'algues marines pour améliorer significativement le développement et la qualité de mes plantes. Afin de favoriser la croissance des plants, aussi surprenant que cela puisse paraître, je vaporise une solution de 10 ml (2 c. à thé) de peroxyde d'hydrogène à 10 volumes USP (3 %) dans 1 litre d'eau distillée au moins 2 à 3 fois par mois.

Fabrication de macérations concentrées

Voici un tableau qui vous aidera à composer vos macérations. Il décrit le rôle et l'utilisation de quelques plantes pour la préparation de concentrés liquides (purins floraux) fertilisants, antifongiques, insecticides et insectifuges pour le jardin.

FLEUR MÉDICINALE	RÔLE	UTILISATION
Ciboulette Feuilles et fleurs	**Insectifuge et insecticide naturel**	Hacher 250 ml (1 tasse) de feuilles et de fleurs fraîches. Ajouter 1 litre (4 tasses) d'eau chaude. Laisser macérer 24 heures. Filtrer et vaporiser sur les plants visités par les insectes indésirables ou ceux atteints par la moisissure.
Camomille allemande Fleurs séchées	**Action antifongique, prévient ou contrôle la fonte des semis**	En infusion : 7 g de fleurs séchées (environ 5 c. à soupe) dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laisser macérer 24 heures. Vaporiser l'infusion refroidie sur les semis.
Chrysanthème Fleurs séchées	**Action insecticide et répulsive**	En infusion : 80 ml (⅓ tasse) à 125 ml (½ tasse) de fleurs (ou celles des marguerites sauvages) dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laisser macérer 24 heures. Vaporiser sur le feuillage.

FLEUR MÉDICINALE	RÔLE	UTILISATION
Pissenlit Feuilles et fleurs	**Action fertilisante pour les jeunes plantes transplantées (azote, phosphore, potassium, magnésium et calcium)**	En infusion concentrée : 250 ml (1 tasse) de feuilles et de fleurs fraîches hachées dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laisser macérer 24 heures. Filtrer et vaporiser l'infusion sur les semis en fertigation (1 tasse dans l'eau d'arrosage).
Tanaisie Fleurs séchées	**Action insecticide et antifongique**	En infusion : 80 ml (1/3 tasse) de fleurs dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laisser macérer 12 à 24 heures. Vaporiser sur le feuillage.
Verge d'or Feuilles et fleurs	**Action fertilisante (phosphore, potassium et calcium)**	Hacher 125 ml (½ tasse) de feuilles et de fleurs fraîches. Ajouter 1 litre (4 tasses) d'eau chaude. Laisser macérer 24 heures. Filtrer. Utiliser sur les semis en fertigation (1 tasse dans l'eau d'arrosage).

Source : www.covivia.ca

Usage culinaire des fleurs comestibles

Inspirée du tableau du Jardin botanique de Montréal

FLEURS DU JARDIN

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Bégonia	Crue, garniture, salade verte, soupe, salade de fruits	Vivace non rustique, cultivée comme annuelle Juin à septembre	Texture croquante Goût légèrement acidulé Plusieurs variétés comestibles
Bourrache	Crue, garniture, dans des glaçons, cristallisée, séchée	Annuelle Juillet-août	Enlever les étamines et le pistil (sauf exceptions)
Calendule (souci)	Crue, garniture, beurre, salade, soupe, sauce, à la vapeur, boisson, biscuits, gâteaux, glaçons, séchée	Annuelle cultivée Juin à octobre	Les pétales sont à ajouter en fin de cuisson. Peut remplacer le safran
Capucine	Crue, salade, cristallisée beurre, farcie, sauce, fruits lacto-fermentés	Annuelle Juin à octobre	Goût légèrement poivré. Riche en vitamine C. Boutons, graines et feuilles comestibles

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Centaurée bleuet	Crue, garniture, salade, fleurs entières dans des glaçons, vinaigrette, séchée	Annuelle, se ressème Juin à septembre	Enlever la partie verte ou utiliser l'inflorescence entière en décoration
Chrysanthème	Crue, garniture, salade, sauce, soupe, boutons floraux lacto-fermentés	Vivace Juin à septembre, novembre pour les régions tempérées	Boutons, pétales et feuilles comestibles. Goût amer : blanchir les pétales au besoin
Courge, courgette	Crue, farcie, frite (beignet), crêpe, riz, omelette, cuites à la vapeur, etc.	Annuelle Juin à septembre	Retirer le pistil pour les farcir. Se fane assez vite. La cuisson doit être rapide
Coquelicot (pavot annuel)	Crue, garniture, condiment, sirop, limonade, glaçons, cristallisée (pétale ou tête entière)	Annuelle, se ressème Mai à juillet	Pétales seulement. Les graines peuvent servir de condiments
Éphémère	Crue, en décoration, glaçage, salade de fruits	Vivace Juin à août	Enlever les étamines avant de l'utiliser. Cueillir le matin
Fuchsia	Crue, garniture, marinée, limonade, confite	Annuelle Juin à septembre	Toutes les variétés sont comestibles
Géranium odorant (Pelargonium)	Crue, garniture, salade, gelée, infusions, biscuits, cristallisée, gâteaux	Vivace non rustique Floraison : tout l'été	Les feuilles des espèces parfumées peuvent être infusées
Glaïeul	Crue, garniture, canapés, farcie, salade	Vivace Juillet à septembre	Goût sucré Enlever les étamines et le pistil pour farcir
Grande camomille	Fraîche en décoration, glaçons et limonade. Séchée en infusion	Vivace Juin à septembre	Goût amer. Se consomme en petite quantité ou uniquement pour décorer
Hémérocalle (toutes variétés)	Crue, garniture, salade, soupe, farcie, confite, cristallisée, déshydratée, frite, boutons floraux lacto-fermentés	Vivace Juillet-août	Consistance croquante. Arrière-goût poivré. Retirer le pistil et les étamines avant de farcir les fleurs

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Hosta	Crue, salade, frite, marinée, farcie, cuite, cristallisée	Vivace Juillet à septembre	*H. fortunei* est la meilleure espèce au goût. Jeunes pousses et boutons floraux comestibles
Impatiente	Crue, garniture, cristallisée, glaçons	Vivace cultivée comme une annuelle Juin à septembre	Texture croquante. Pétales ou fleurs entières
Lilas	Garniture, dans la liqueur, cristallisée, gelée	Vivace Mai-juin	Les fleurs sont amères. À cuisiner avec du sucre
Mauve (Malva)	Crue ou séchée, pétales en garniture, salade, confite, infusion, fruits (en boutons) lacto-fermentés	Vivace, annuelle, bisannuelle selon l'espèce Mai-juin à septembre	La plupart des Malvacées (guimauve, lavatère, mauve sylvestre, m. moschata, etc.) sont comestibles
Monarde	Crue ou séchées, garniture pour poisson ou viande, salade, marinade, beurre, limonade, infusion, sirop, gelée, glaçons	Vivace Juillet-août	Goût sucré, mais prononcé. Les feuilles sont aussi comestibles. À utiliser fraîches ou séchées
Muflier	Crue, garniture, salade, farcie	Annuelle Juin à septembre	Parfum fort. Utiliser avec modération
Myosotis	Crue, garniture, gâteau, infusion	Vivace, bisannuelle Juin	Petite fleur délicate très décorative
Œillet (Dianthus)	Crue, garniture, beurre, salade, limonade, sirop, vinaigrette, glaçons	Vivace, annuelle, bisannuelle Juin à août	Goût muscadé. Enlever le talon blanc amer
Pâquerette	Crue, salade, cristallisée, boutons floraux lacto-fermentés	Annuelle Juin	Fleurs et feuilles comestibles
Pensée (Viola)	Crue, garniture, salade, beurre, sirop, glaçons, cristallisée, gelée	Vivace annuelle, bisannuelle Mai à septembre	Très décorative. Enlever le pédoncule amer si nécessaire
Phlox de jardin	Crue, garniture, salade de fruits, cristallisée, beurre, glaçons	Vivace Juillet à la fin de l'automne	Consistance croquante et goût légèrement épicé. Différentes couleurs

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Platycodon	Crue, salade, farcie, cristallisée, beurre	Vivace Juillet-août	Consistance croquante et belle tenue. Goût légèrement sucré
Primevère	Crue, garniture, sirop, salade, vin, glaçons	Vivace Mai-juin	Éliminer les parties vertes (leur calice)
Rose trémière	Crue, salade, cristallisée, farcie, infusion	Vivace Juin à septembre	Boutons comestibles. Enlever le pistil et les étamines pour farcir
Rose	Garniture, gâteau, gelée, cristallisée	Vivace Juin à septembre, selon l'espèce	Parfumée, amère crue. Privilégier les pétales des variétés anciennes
Tagète	Crue, garniture pour poisson froid, salade, beurre, tisane	Annuelle Juin à septembre	Substitut au safran. Certains cultivars ont des goûts de fruits exotiques
Tournesol	Crue, garniture, salade de pétales, pâtes, soupe	Annuelle Août à septembre	Graines comestibles
Tulipe	Crue, garniture, salade, farcie, pétale cristallisé	Vivace Avril à juin	Pétales charnus et consistance croquante. Goût légèrement sucré. Enlever les étamines et le pistil pour les farcir
Yucca	Crue, garniture	Arbuste, plante d'intérieur Juillet à septembre Fleurit 5 ans après la plantation	Plante originaire d'Amérique centrale. Pétales comestibles

FLEURS SAUVAGES

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Achillée millefeuille	Crue ou séchée, garniture, tisane, thé, limonade	Vivace Juin à août	Feuilles et fruits sont aussi comestibles

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Armoise commune	Crue ou séchée, soupe, potage, riz, agneau, BBQ, bœuf, plat asiatique, porc, volaille, sauce et marinade	Vivace Juin à août	Se compare aux fines herbes de Provence. À ajouter de préférence en fin de cuisson
Asclépiade	Jeunes fruits frits ou marinés	Vivace sauvage (peut se cultiver) Juillet-août	Plusieurs parties comestibles. Doit être cuite
Églantier	Crue ou séchée, miel, sirop, gâteau, crème, infusion, glaçons, etc.	Vivace Juin-juillet	D'autres parties sont comestibles
Lierre terrestre	Crue, garniture, infusion, tisane des fleurs séchées, salade, vinaigrette et trempette	Vivace Mai-juin	S'utilise comme aromate, fraîche ou séchée
Luzerne cultivée	Crue, poudre (séchée), salade et soupe froide	Vivace	Très nutritive. À utiliser en petite quantité
Marguerite	Salade, infusion des fleurs fraîches, vin, boutons floraux lacto-fermentés	Vivace Mai à octobre	Boutons et pétales détachés
Mélilot blanc	Garniture (fleurs fraîches), tisane (fleurs séchées), vinaigrette et desserts	Vivace Juin-juillet	Graines et fleurs très parfumées. Se cuisine séchée en petite quantité
Onagre	Crue, garniture, salade, légumes, riz et pâtes	Annuelle, bisannuelle ou vivace Juin à septembre	Étamines enlevées ou pétales détachés
Pensée sauvage	Crue ou séchée, infusion, décorative, garniture, salade, beurre, sirop, gelée, glaçons, cristallisée	Vivace annuelle (bisannuelle) Mai à septembre	Très décorative
Pissenlit	Crue, salade, cristallisée, vin, gelée, boutons floraux lacto-fermentés	Vivace Mai-juin et parfois août-septembre	Jeunes feuilles, boutons floraux et fleurs sont comestibles
Prunelle (brunelle)	Crue, salade, boisson, limonade, tisane avec des fleurs séchées	Vivace Mai à septembre	Fleurs fraîches légèrement amères

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Reine-des-prés	Limonade, tisane, boisson, vin, fleurs fraîches dans une pâte à crêpe et frites	Vivace Juillet à septembre	Très parfumée. Vertus médicinales. S'utilise fraîche ou séchée
Rudbeckie	Crue, garniture, décoration, salade, soupe	Vivace Fin juillet à septembre	Pétales seulement
Sureau	Crue ou séchée, Crêpe, muffin, gâteau, vin et liqueur, gelée, marinade et vinaigre	Vivace Juin-juillet	Le bois et les fruits verts sont toxiques
Tanaisie	Une pincée dans les légumineuses, ragoût, riz, sauce, trempette, purée de pommes de terre, soupes et même les desserts	Vivace Fin juillet à septembre	Utiliser avec modération fraîche ou séchée. Ne pas consommer durant la grossesse
Trèfle rouge	Crue, garniture, salade, légumes, plat froid, vinaigre, tisane de fleurs fraîches ou séchées	Vivace Tout l'été	Nutritive Enlever la partie verte
Tussilage	Crue ou séchée en infusion, gelée, vinaigre, vin	Vivace Floraison printanière	Fleurs et feuilles se mangent. Ne pas consommer à long terme
Valériane	Crue, limonade, infusion, salade de fruits, dessert	Vivace Juillet	S'utilise fraîche. Cueillir la tête florale entière
Vesce jargeau	Crue, garniture, salade, purée, dessert, glaçons, friture	Vivace Mai à septembre	S'utilise en petite quantité. Se sèche bien, mais perd son goût
Violette	Crue, garniture, salade, glaçons, vinaigre, beurre, thé, sirop, infusion, gelée, cristallisée	Vivace Mai-juin	Fleurs et feuilles comestibles. La *Viola odorata* est parfumée, les autres variétés le sont moins

FLEURS D'HERBES AROMATIQUES

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Agastache	Crue ou séchée, beurre, trempette, sauce, infusion, boisson, viande, volaille ou poisson, dessert	Vivace Mai à octobre	Parfumée. Goût d'anis
Ail	Crue ou séchée, condiment sur les viandes, pâtes et légumes. La hampe florale de l'ail est comestible	Vivace cultivée comme annuelle Juin-juillet	La tige et la fleur fraîches de l'ail remplacent le bulbe d'ail
Aneth	Crue, trempette, sauce blanche, plat de concombres ou de carottes, décore bien les potages, poisson	Annuelle Juin à septembre	La fleur a un goût plus sucré que les feuilles
Angélique	Crue, poisson, liqueur, confit et confiture	Vivace bisannuelle Juillet-août	La fleur a un goût plus délicat que la racine
Basilic	Crue, salade, pizza, omelette, pâtes, sauce, beurre, etc.	Annuelle Août à octobre	Fleur fraîche goûteuse ou séchée
Carvi	Jeunes feuilles et fleurs en salade et en soupe. Graines (fruits) comme épice. Racines cuites	Bisannuelle Juin-août	Goût poivré et légèrement citronné
Cataire	Crue ou séchée, parfume la limonade, la salade verte et le potage	Vivace Juin à septembre	Très odorante. Vertus médicinales intéressantes
Camomille allemande	Décoration ou garniture de plats froids comme la salade ou les entrées, infusion, glaçons	Annuelle – Se ressème Juin à octobre	Très odorante. S'utilise fraîche pour décorer ou séchée en petite quantité
Ciboulette	Crue ou séchée, beurre, vinaigrette, viande, poisson, sauce, trempette, etc.	Vivace Fin du printemps	Goût légèrement piquant, plus doux que sa tige
Coriandre	Crue, assaisonnement et condiment, glaçons à l'huile	Annuelle Juillet	Parfumée. Fleur fragile : ne se garde pas longtemps

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Fenouil	Crue, pomme de terre, poisson, fruits de mer, limonade, infusion	Vivace Août	Goût anisé. Toute la plante est comestible
Hysope	Salades, soupes, sauces aux tomates, plats d'agneau, poulet, farce pour volaille, salade de fruits, vinaigre, miel, chartreuse, infusion	Vivace Juin-août	Parfum prononcé. Utiliser en petite quantité les sommités fleuries, séchées ou fraîches
Lavande	Confiture, gelée, parfume le sucre et la viande en sauce, infusion et limonade, desserts, sorbet et crème glacée	Vivace cultivée Juillet-août	Très parfumée. Utiliser en petite quantité fraîche ou séchée
Marjolaine	Crue ou séchée, Légumes, viande mijotée, poisson, sauce et pizza, huile et vinaigre	Annuelle Juillet à septembre	Ajouter à la fin de la cuisson
Mélisse	Champignons, laitue, salade de carottes, potage, farce, viande blanche, infusion, poisson, pâtisserie et gâteau	Vivace Juin-juillet	Goût citronné. S'utilise fraîche. S'harmonise bien avec l'orange ou le citron
Menthe	Crue ou séchée, décoration, garniture, beurre, boisson, fromage frais, glaçons, huile aromatisée, légumineuses, raïta, taboulé, tzatziki, vinaigre, salade de légumes et de fruits, chocolat, dessert, gelée, infusion, boisson	Vivace Juillet-août	Goût frais, plus délicat que les feuilles. Éviter certaines menthes pour cuisiner
Moutarde	Crue, en décoration dans les plats et pour parfumer les sauces. Les graines se consomment en condiment	Annuelle À partir de mai, selon l'espèce	Goût piquant, de fort à léger selon l'espèce
Origan	Crue ou séchée, légumes, viandes grillées ou mijotées, pizza, poisson, sauce tomate, parfume l'huile et le vinaigre	Vivace Juillet à septembre	Ajouter à la fin de la cuisson

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Romarin	Crue, riz, poisson, pâtes, sauces, mayonnaise, légumes grillés, salade de fruits, crème glacée, gâteau, gelée, confitures, desserts	Vivace non rustique Novembre à janvier	Fleurs très petites. À utiliser surtout dans les desserts ou parsemer en fin de cuisson
Sarriette	Légumineuses, viandes grillées, sauce, miel, vinaigre, glaçons, infusion	Vivace (*S. montana)* ou annuelle (*S. hortensis*)	Goûts variés selon l'espèce. S'utilise fraîche et même séchée
Sauge	Crue, légumes, salade, viandes et poissons grillés, pâtes, fromage, sauce, marinade, farce. Parfume vinaigre et glaçons à l'huile	Vivace Juin-juillet	Goût sucré, mais prononcé
Sauge ananas	Crue, poisson et crustacés, relève les purées et les desserts.	Vivace Juin-juillet	Goût semblable à l'ananas
Thym et serpolet	Garniture, salade, confiture, limonade, beurre, tisane, gelée, etc.	Vivace Juillet	Goûts variés selon les espèces et variétés. S'utilise fraîche ou séchée

FLEURS EXOTIQUES

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Baronia	Aromatise les desserts	Vivace, peu rustique (-5 °C) Mai-juin, parfois juillet	Très parfumé
Boutons de rose	Infusion seule ou mélangée avec l'hibiscus, la lavande, les fleurs d'osmanthe et le thé wulong. En poudre dans des glaçages, des biscuits et des gâteaux	Vivace Juin à septembre, selon l'espèce	Goût floral
Hibiscus	Cocktail, gelée, sirop, dessert et boisson rafraîchissante	Plante d'intérieur Mars à novembre	Pointe d'amertume. S'utilise séchée ou s'achète confite en pot
Jasmin	Parfume le thé vert, aromatise les fraises, chutney, poisson, dessert et infusion	Plante d'intérieur ou à mettre dehors en pot Mars à mai, selon le climat	Parfumée (lorsqu'elle est fraîchement cueillie)
Oranger (fleur d')	Salade d'agrumes ou de fruits, beurre, crème, mousse au chocolat	Plante d'intérieur ou à mettre dehors en pot Avril à juillet	Très parfumée (fraîchement cueillie)
Osmanthe (fleur d')	Infusion seule ou mélangée avec du thé vert ou noir, parfume le sucre, confiture, biscuit sucré, plat de lapin, soupe et liqueur	Vivace, rustique (-16 °C) Selon la variété : Mars-avril ou septembre-octobre	Très parfumée. S'utilise séchée
Passiflore (p)	Décoration de canapés et de petites bouchées	Vivace, plante grimpante Mai à octobre	Pétales seulement

PRODUITS FLORAUX

NOM	USAGE	FLORAISON	PARTICULARITÉS
Cynorrhodon	Confiture, compote, sirop, gelée, soupe, sorbet, limonade et infusion	Chili, Amérique du Nord (États-Unis), Océanie (Australie, Nouvelle-Zélande) et autres pays	Fruit de l'églantier. Légèrement diurétique. Contient de la vitamine C
Girofle (clou de)	Épice pour la cuisine, entre dans la composition du curry, aromatise pain d'épices, pot-au-feu, vin chaud, soupe et choucroute	Indonésie, Madagascar, Tanzanie, Sri Lanka, Comores et autres pays	Goût relevé
Oranger (eau florale)	Pâtisserie, confiserie, boisson, tajine, pâtes, couscous, gâteau oriental, crème, tisane, thé, infusion et lait de préparation de pain perdu	Maroc, Tunisie, France, Italie et autres pays	Parfum d'agrume
Rose (eau florale)	Aromatise cocktail, dessert et glaçage à gâteau	Bulgarie, Maroc, France et autres pays	Note et goût floraux
Safran (du crocus)	Infusion de 4 à 10 filaments dans un liquide (eau, vin, bouillon, crème, œuf) pour préparer : boisson, paella, byriani indien, risotto, chutneys, gelées, crème brulée ou sucre à la crème	Iran, Inde, Grèce, Maroc, Espagne, Italie, France et autres pays (il y a même des producteurs au Québec)	Pistil du crocus composé de trois stigmates (filaments). Avant de l'utiliser, l'infuser quelques heures dans un liquide (nul besoin de le broyer). Se conserve 3 ans
Vanille (gousse de)	Pétoncles, légumes, viande, poisson grillé/rôti, produits laitiers (beurre, yogourt, crème, glace), chocolat, biscuits et pâtisserie	Madagascar, Indonésie et autres pays	Ses parfums sont plus solubles dans les graisses ou l'alcool pur

Les fleurs non comestibles

LISTE NON EXHAUSTIVE DES FLEURS À NE PAS CONSOMMER

Les fleurs suivantes contiennent des substances toxiques, peuvent pousser à l'état sauvage et sont vivaces dans les régions tempérées. Seules deux d'entre elles sont mortelles : la cicutaire maculée et la jusquiame noire.

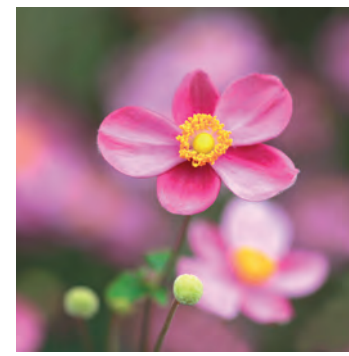
Aconits
Aconitum spp.

Actées
Actea spp.

Adonis d'été
Adonis annua

Apocyn à feuilles d'androsème
Apocynum androsaemifolium

Ancolie vulgaire
Aquilegia vulgaris



Anémone
Anemone spp.

Arnica
Arnica montana

Azalée
Rhododendron azalea

Belladone
Atropa belladonna

Berce du Caucase
Heracleum mantegazzianum

Bouton d'or
Ranunculus acris, R. Spp.

Bryone
Bryona dioica

Camomille des chiens
Anthemis cotula

Cerfeuil penché
Chaerophylum temulum

Chélidoine majeure
Chelidonium majus

Colchique d'automne
Colchicum automnale
(Confusion possible avec le crocus cultivé)

Cicutaire maculée
Cicuta maculata

Ciguë maculée
Conium maculata

Clématite
Clematis vitalba

Cornouiller sanguin
Cornus sanguinea

Cyclame
Cyclamen europaneum

Datura stramoine
Datura stramonium

Digitales
Digitalis purpurea, D. grandiflora

Dompte-venin
Vincetoxicum hirundinarium

Eupatoire rugueuse
Eupatorium rugosum

Euphorbes
Euphorbia spp.

Fritillaire
Fritillaria meleagris

Gloire-du-matin
Ipomea cordifolia

Hydrangée
Hydrangea arborescens

Iris
Iris spp.

Jacynthe d'Orient
Hyacinthus orientalis

Jusquiame noire
Hyoscyamus niger

Lobélie
Lobelia inflata

Lupin
Lupinus polyphyllus

Morelle douce-amère
Solanum dulcamara

Muguet
Convallaria majalis

Narcisse/Jonquille
Narcissus spp.

Nielle des blés
Agrosthemma githago

Ornithogale
Ornithogalum

Panais sauvage
Pastinaca sativa

Perce-neige
Galanthus nivalis L.

Pétunia
Petunia x hybrida

Pied d'alouette
Delphinium consolida

Pois de senteur
Lathyrus spp.

Populage des marais
Calta palustris

Rhododendron
Rhododendron spp.

Ricin
Ricinus communis

Rue
Ruta graveolens

Séneçons
Senecio spp.

Scille
Scilla sibirica

Sanguinaire du Canada
Sanguinaria canadensis

Sureau rouge
Sambucus pubens/S. racemosa

Troène sauvage
Ligustrum vulgare

Troène d'Europe
Trollius europaeus

Valériane rouge
Centranthus ruber

Vératre blanc
Veratrum album

Vératre vert
Veratrum viride

Lexique

Blanchir * Passer à l'eau bouillante quelques minutes (les pétales, certains légumes, etc.) pour les attendrir ou enlever leur amertume, puis rafraîchir à l'eau froide. En pâtisserie : transformation qui, sous l'action du fouet, donne au mélange sucre et œuf une texture mousseuse et blanchâtre.

Confire * Cuire des aliments lentement dans du sucre (dans un sirop par exemple) ou dans un corps gras dans le but de les conserver.

Cristalliser * Amener une substance à l'état de cristaux. Cristalliser du sucre. Synonyme de givrer les fleurs dans du sucre.

Givrer * Saupoudrer un aliment de sucre à glacer. Synonyme de cristalliser les fleurs dans du sucre.

Infusion * Préparation obtenue en versant de l'eau préalablement bouillie sur une substance végétale afin d'en extraire les principes actifs et sapides.

Poudre à pâte * Synonyme du terme culinaire levure chimique, qui sert à faire lever différents produits de boulangerie ou de pâtisserie.

Glossaire botanique

Aiguillon * Épines de rosiers ou de cactus.

Akène * Fruit sec dont la graine unique n'est pas soudée à son enveloppe appelée péricarpe. À la différence des gousses, l'akène (parfois écrit achaine ou achène) ne s'ouvre pas pour se vider de son contenu : c'est un fruit indéhiscent. L'enveloppe peut avoir des formes variées et être modifiée pour faciliter la dispersion (en forme d'aile) ou la protection (coquille) des graines.

Anthère * Partie terminale de l'étamine contenant le pollen.

Anthèse * Épanouissement de la fleur correspondant à la période de maturité sexuelle. La fleur est apte à polliniser ou à recevoir des grains de pollen. Synonyme : floraison.

Aromatique * Se dit d'un végétal dont les propriétés odorantes sont utilisées en cuisine, en parfumerie ou en cosmétologie. Synonyme : herbe aromatique.

Aubier * Bois tendre situé entre l'écorce et le cœur de l'arbre. Exemple : aubier de tilleul.

Azote * Élément important des engrais, qui agit sur la croissance et le développement des tiges et des feuilles.

Biodynamisme * Méthode de culture où l'emploi de tout traitement chimique est proscrit. Le biodynamisme fait appel au principe selon lequel chaque être vivant attaqué porte en lui le remède. Son objectif est d'améliorer la santé des plantes en renforçant leurs défenses naturelles.

Botanique * Science consacrée à l'étude des végétaux. Synonyme : phytologie.

Bouture * Partie d'une plante que l'on place dans un milieu où elle prend racine et se développe.

Bractée * Élément à la base du pédoncule ou de la fleur.

Bractéole * Petite bractée située sur les ramifications secondaires d'une inflorescence ou entre une bractée et le calice d'une fleur.

Brumisation * Vaporisation de l'eau en très fines gouttelettes.

Bulbe * Organe souterrain situé entre la partie aérienne (les tiges et les feuilles) et les racines. Le bulbe est formé d'écailles charnues et sert de réserve pour la croissance de la plante l'année suivante.

Calice * Ensemble des sépales formant l'enveloppe externe du bouton floral.

Campanulé(e) * Se dit d'une fleur en forme de cloche.

Capitule * Inflorescence formée de plusieurs fleurs sessiles serrées ensemble sur un réceptacle unique. Synonyme : anthode.

Capsule * Fruit sec qui s'ouvre à maturité pour libérer les graines (coquelicot, pavot).

Chaton * Inflorescence souple, généralement pendante, caractéristique de certains arbres appartenant aux familles des Salicacées, des Fagacées, des Bétulacées et des Moracées.

Claie * Treillis ajouté, monté sur un cadre de bois ou de métal.

Compost * Ensemble de matières organiques végétales ou autres, putrescibles, recueillies dans le jardin, lorsqu'elles sont au stade de décomposition.

Cormus * Nom donné à certains genres de bulbes comme ceux des glaïeuls.

Corolle * Partie de la fleur constituée par l'ensemble de ses pétales.

Cultivar * En abrégé « cv » (de l'anglais « Cultivated variety »), synonyme de variété horticole. Variétés créées et multipliées par des techniques horticoles, qui ne sont pas représentées dans les populations sauvages.

Cyme * Type d'inflorescence d'un végétal formé par un axe principal et des axes secondaires latéraux, terminée par une fleur.

Drainer * Favoriser l'évacuation des eaux en excès dans le sol.

Épi * Type d'inflorescence simple en grappe dont les fleurs sont sessiles. Elles n'ont pas de pédoncule et sont directement attachées et serrées sur la tige.

Espèce * Êtres vivants (animaux ou végétaux) partageant un ensemble de caractéristiques morphologiques, anatomiques, physiologiques, biochimiques et génétiques.

Étamine * Organe mâle d'une fleur contenant le pollen.

Famille * Groupe rassemblant plusieurs genres de plantes qui ont des caractéristiques communes.

Filet * Partie amincie d'une étamine portant les anthères.

Fleur * Partie de la plante contenant les organes reproducteurs. Elle comprend les pétales, les sépales, les étamines, les styles et parfois d'autres organes.

Floraison * Période pendant laquelle les fleurs d'une plante se forment, s'épanouissent et sont épanouies. Spécifique à chaque espèce, la floraison est déterminée par les conditions de l'environnement (température, lumière, humidité) et par les phytohormones.

Florifère * Capacité d'une plante à produire de nombreuses fleurs.

Forêt nourricière (ou potager-forestier) * Jardin permanent de végétaux comestibles de conception similaire à une forêt naturelle. Il est constitué d'arbres et arbustes fruitiers et à noix, de plantes herbacées vivaces, dont des fleurs, et de champignons comestibles.

Fruit * Organe composé des graines et de la structure qui les contient. Les fruits se développent à partir de l'ovaire et des ovules. Contient généralement les graines.

Genre * Terme botanique pour classer plusieurs espèces présentant des caractéristiques communes.

Glomérules * Type d'inflorescence d'aspect globuleux et dense formée par la juxtaposition de nombreuses fleurs sessiles ou à axes très courts, fixées au même niveau comme pour la cyme.

Gousse * Fruit ordinairement long, plus ou moins cylindrique, non charnu des légumineuses (pois, haricots, gesses).

Graine * Organe de multiplication des plantes à fleurs issu d'un ovule fécondé, contenant l'embryon et les réserves nécessaires à son développement, et apte à donner en germant une nouvelle plante de même nature.

Graminée * Toute plante à fleurs minuscules groupées en épis, qui compose les prairies (les céréales, l'herbe).

Grappe * Inflorescence formée d'un axe primaire à croissance continue portant des fleurs pédicellées, la floraison s'effectuant de la base vers le sommet. Synonyme : racème.

Habitat * Ensemble des conditions d'une localité ou d'une région particulière où vit une plante.

Hampe * Tige allongée terminée par une fleur unique ou un groupe de fleurs et dépourvue de feuilles.

Inflorescence * Agencement floral composé de plus d'une fleur sur un même pédoncule.

Mellifère * Plante dont les abeilles utilisent le nectar pour fabriquer du miel.

Nectar * Substance sécrétée par de nombreuses fleurs, qui renferme des sucres et attire les insectes.

Ombelle * Inflorescence en forme de parasol. Les pédoncules floraux partent tous d'un même point pour s'élever ensuite au même niveau.

Organe * Toute partie d'une plante qui remplit une fonction particulière : une feuille, une racine, une fleur, un pétale, une étamine… ou ensemble de tissus ou de cellules qui remplit une fonction spécifique.

Ovaire * Partie creuse du carpelle contenant l'ovule.

Ovule * Cellule reproductrice femelle conduisant par fécondation à la formation de la graine.

pH (ou potentiel hydrogène) * Mesure l'acidité ou l'alcalinité du sol : si le pH est inférieur à 7, la terre est acide; s'il est supérieur à 7, la terre est alcaline. Un pH de 7,0 définit un sol neutre.

Paillis * Légère couche de paille, de fumier ou d'écorces de bois placée autour du pied des végétaux pour les protéger du froid ou de la sécheresse.

Panicule * Type d'inflorescence formée par une grappe de grappes sur un axe simple.

Pédoncule * Tige supportant la fleur.

Permaculture * Méthode de conception de cultures, d'habitats et de systèmes agricoles humains utilisant des principes d'écologie et le savoir des sociétés traditionnelles pour reproduire la diversité, la stabilité et la résilience des écosystèmes naturels.

Pétale * Élément constitutif de la corolle.

Pincement * Opération qui consiste à tailler les extrémités d'une plante à l'aide des ongles du pouce et de l'index unis en pince pour augmenter son rendement en fleurs et en fruits.

Pistil * Organe femelle de la plante à fleurs.

Plant * Jeune plante destinée à être repiquée ou qui vient de l'être.

Plante médicinale * Plante utilisée à des fins thérapeutiques.

Phytothérapie * Traitement des maux et malaises par les plantes.

Pollen * Grains minuscules contenant les cellules reproductrices mâles situés dans la loge de l'anthère des étamines des fleurs. Le grain de pollen peut parfois suffire à identifier le genre ou même l'espèce dont il est issu, y compris dans les recherches archéologiques.

Poquet * Trou qu'on fait dans le sol, où l'on jette une ou plusieurs graines pour les semer.

Racine * Organe des végétaux qui fixe la plante dans le sol et y absorbe l'eau et les sels minéraux.

Réceptacle * Partie élargie du pédoncule portant les pièces florales ou les fleurs dans un capitule.

Samare * Akène (contenant une seule graine) muni d'une excroissance en forme d'aile membraneuse, formée par le péricarpe.

Semence * Graine sélectionnée pour être semée.

Sépale * Élément constitutif du calice qui supporte la corolle, protégeant la fleur avant son ouverture.

Spadice * Type d'inflorescence particulière formée d'un épi entouré d'une grande bractée appelée spathe.

Spathe * Bractée de forme particulière entourant un épi de fleurs.

Stigmate * Extrémité collante et visqueuse du pistil qui reçoit et retient le pollen.

Style * Partie du pistil, généralement allongée, portant le stigmate.

Tégument * Tissu différencié formant une enveloppe autour de divers organes, notamment l'ovule et la graine.

Terreau * Mélange de terre composée de matières animales ou végétales décomposées.

Tige * Axe généralement dressé sur lequel s'insèrent les feuilles et les fleurs.

Tubercule * Partie renflée d'une racine ou d'une tige souterraine pleine de réserves nutritives souvent utilisée pour notre consommation (pomme de terre, topinambour, etc.).

Variété * Plante qui, naturellement, varie légèrement de l'espèce type.

Zone de rusticité * Zone géographique dans laquelle une catégorie spécifique de plante est capable de vivre, c'est-à-dire de supporter les températures minimales hivernales de cette zone.

Les grandes familles de fleurs

En botanique, le niveau de classement se décline de trois façons : famille, genre et espèce. Les familles botaniques regroupent les plantes dont les systèmes de floraison ou de reproduction sont similaires. Par exemple, nous détaillons la famille des menthes, celle des roses, des moutardes, etc.

Il existe près de trois cents grandes familles de plantes à fleurs. Les plus courantes parmi les fleurs comestibles sont les suivantes :

Les Amaryllidacées : Fleurs en ombelles à l'extrémité de la hampe florale souvent nue (ail, ciboulette, oignon)

Les Apiacées : Fleurs en ombelles (aneth, angélique, carotte)

Les Astéracées : Fleurs en capitules à multiples ligules (camomille, pissenlit)

Les Brassicacées : Fleurs à quatre pétales croisés (chou, moutarde)

Les Fabacées : Fleurs solitaires, en épis, grappes ou panicules. Leur calice présente cinq sépales et leur corolle, cinq pétales. Leur fruit est en gousse (mélilot, vesce jargeau, trèfle rouge)

Les Lamiacées : Fleurs souvent roses ou violettes, avec des éperons ou des lèvres, dont une proéminente (cataire, hysope, lavande, menthe, origan)

Les Liliacées : Fleurs à trois pétales et aux sépales de couleur identique (hémérocalle, tulipe)

Les Rosacées : Fleurs à cinq pétales réguliers (framboisier, rose, reine-des-prés)

Et bien d'autres : Les Boraginacées, les Cucurbitacées, les Malvacées, les Violacées, etc.

Voici en détail, les caractéristiques et les principales fleurs de cinq familles botaniques :

Les Apiacées

Les Apiacées, appelées auparavant Ombellifères, sont généralement des plantes herbacées annuelles, parfois bisannuelles ou vivaces. La famille compte aussi des arbres et arbustes. L'inflorescence typique des Apiacées est une ombelle, qui peut être simple ou composée d'ombellules. Les ombelles sont généralement munies à leur base d'un involucre formé de bractées. Les fleurs, petites, sont le plus souvent blanches ou jaunâtres, quelquefois rougeâtres comme la fleur centrale de l'ombelle de carotte. Elles comptent cinq pétales et cinq étamines et ont au centre un ovaire infère à deux carpelles. Les sépales sont absents ou très réduits du fait que le calice est presque complètement soudé à l'ovaire. Les fruits, secs, sont importants à observer pour la détermination des espèces.

Anis vert, *Pimpinella anisum*
Céleri, *Apium graveolens*
Coriandre, *Coriandrum sativum*
Fenouil, *Fœniculum vulgare*

Les Astéracées

Les Astéracées, auparavant connues sous le nom de Composées, ont la caractéristique commune d'avoir des fleurs minuscules, réunies en inflorescences appelée capitules, c'est-à-dire serrées les unes à côté des autres, sans pédoncules. Les fleurs sont placées sur l'extrémité d'un rameau ou d'une tige et entourées d'une structure créée par des bractées florales formant une coupe ou collerette appelée involucre. Ainsi, contrairement au terme de la langue commune, ce qu'on appelle une « fleur » de tournesol, de centaurée ou encore de pissenlit n'est pas une fleur, mais un capitule formé d'une multitude de petites fleurs.

Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*
Centaurée, *Centaurea cyanus*
Grande camomille, *Tanacetum parthenium* ou *Chrysanthemum parthenium*
Marguerite, *Chrysanthemum leucanthemum*

Les Lamiacées

Ce sont le plus souvent des plantes herbacées, des arbustes et, rarement, des arbres ou des lianes, producteurs d'huiles essentielles, largement répandus autour du monde et dans tout type de milieux. La forme de la fleur et la présence d'huiles essentielles sont la signature de cette famille. La section carrée de la tige et les feuilles opposées sont aussi caractéristiques de la plupart des genres. De nombreuses espèces de cette famille sont des plantes mellifères fréquentées par les abeilles..

Basilic, *Ocimum basilicum*
Marjolaine, *Origanum majorana*
Mélisse, *Melissa officinalis*
Menthe douce, *Mentha spicata, M. cordiaca*

Les Malvacées

Ce sont des plantes herbacées, des arbustes et quelques arbres des zones froides à tropicales. C'est une famille cosmopolite. Parmi les caractères morphologiques principaux des malvacées, les étamines sont soudées vers le bas en un tube.

Guimauve, *Althaea officinalis*
Hibiscus, *Hibiscus sabdariffa*
Lavatère, *Lavatera trimestris*
Mauve sylvestre, *Malva sylvestris*

Les Violacées

Les plantes de la famille des Violacées, dont le terme latin est *Violaceae*, constituent une famille de petite taille avec 800 espèces classifiées dans 23 genres de plantes dicotylédones. Les plus célèbres sont les pensées et les violettes.

Pensée sauvage, *Viola tricolor*
Violette commune, *Viola sororia*
Violette jaune, *Viola pubescens*
Violette odorante, *Viola odorata*

Vertus des fleurs médicinales

Pour savoir comment bien utiliser les fleurs et les plantes médicinales, il est utile d'en connaître toutes les propriétés, car chaque plante peut avoir plusieurs vertus, ce qui complique les choses au départ. La clé réside, à long terme, dans le bon « alignement » de ces vertus par rapport aux déséquilibres de la personne à traiter.

Le but de ce petit lexique est de vous familiariser avec les principales propriétés de certaines fleurs médicinales. L'herbaliste et auteur Christophe Bernard m'a autorisée à utiliser son article, que j'ai quelque peu revisité, en mettant l'accent sur les fleurs comestibles ayant des vertus bienfaitrices sur notre santé. Celles qui sont représentées dans les pages de ce livre sont indiquées **en gras**.

Amère
Il y a tant de choses à dire sur les plantes amères ! Nos ancêtres en étaient particulièrement friands. Aujourd'hui, dans un monde sucré/salé, les toniques amers ont quasiment disparu. Pourtant, ils tonifient le système digestif : bouche, estomac, pancréas, foie, vésicule biliaire. Ils agissent à la fois sur la tonicité des muscles lisses et sur les sécrétions enzymatiques. Ils améliorent l'absorption et donc la nutrition de la personne souffrant d'une digestion atonique. Les plantes amères se prennent en général avant le repas.

Artichaut (*Cynara scolymus*), la feuille et non la fleur
Centaurée (*Centaurium cyanus, C. montana*), les fleurs
Chicorée (*Cichorium intybus*), les feuilles et la racine
Gentiane (*Gentiana lutea*), reine des amères, la racine
Marrube (*Marrubium vulgare*), les parties aériennes, à la floraison
Petite-centaurée (*Centaurium erythraea*), les fleurs

Analgésique
Les plantes analgésiques réduisent la douleur. Les analgésiques contiennent souvent des salicylates, qui diminuent la production de prostaglandines et donc la douleur. Ces plantes n'ont pas les désavantages de l'aspirine (ulcération des muqueuses de l'estomac, par exemple). D'autres analgésiques sont fortement anti-inflammatoires. Pour les fortes douleurs, ces plantes sont en général prises dans des doses importantes.

Reine des prés (*Filipendula ulmaria*), les sommités fleuries
Peuplier (*Populus spp.*), les bourgeons

Anti-inflammatoire
Plantes utilisées pour calmer l'inflammation aiguë ou chronique. Ces plantes peuvent être prises par voie interne, appliquées localement ou des deux façons à la fois. Les plantes analgésiques présentées plus haut sont elles aussi anti-inflammatoires.

Calendule (*Calendula officinalis*), pour la peau et les muqueuses, la fleur
Camomille allemande (*Matricaria recutita*), les fleurs
Et bien d'autres plantes, surtout les feuilles et les racines

Antiseptique
En cas d'infection, il est toujours préférable de laisser agir les défenses de l'organisme et de renforcer un système immunitaire déficient. Mais on peut avoir recours aux plantes pour combattre directement les virus, les bactéries et autres pathogènes. Les plantes antiseptiques peuvent être appliquées directement sur une plaie en cataplasme, en compresse d'infusion concentrée ou en macérat alcoolique dilué.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), les fleurs et les feuilles
Ail (*Allium sativum*), le bulbe
Genièvre (*Juniperus communis*) les feuilles et les fruits
Thym (*Thymus officinalis*) les feuilles et les fleurs

Antispasmodique
Lorsque les muscles travaillent trop ou qu'ils ont subi un traumatisme, ils se contractent et provoquent une crampe ou une contracture. La crampe peut toucher les muscles squelettiques ou lisses. Une contracture peut être douloureuse ou diminuer la mobilité (torticolis, par exemple). Les plantes antispasmodiques vont aider le muscle à se relaxer, soulageant ainsi douleur et inconfort et redonnant de la mobilité.

Camomille allemande (*Matricaria recutita*), muscles lisses, les fleurs
Passiflore (*Passiflora incarnata*), muscles squelettiques, la fleur
Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*), muscles lisses et squelettiques, toute la plante à la floraison
Scutellaire (*Scutellaria lateriflora*), muscles lisses et squelettiques, les parties aériennes à la floraison

Astringent
L'acide tannique, responsable de l'effet astringent, nous « tanne le cuir », littéralement – peau et muqueuses incluses. Lorsque ces surfaces sont enflammées, boursouflées, rouges et suintantes, l'astringence resserre les tissus, ramène l'intégrité initiale et calme l'inflammation. Les plantes astringentes sont aussi les plantes principales à utiliser en cas de diarrhée. Le goût astringent en bouche est caractéristique : langue et autres muqueuses buccales pâteuses, sèches, comme couvertes d'une couche râpeuse.

Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), les parties aériennes
Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) et autres Rosaceae
Et bien d'autres plantes, surtout les feuilles

Cardiotonique
Les plantes cardiotoniques douces ont en général un effet tonique sur le cœur et agissent à long terme. Elles augmentent la force des contractions cardiaques et diminuent le rythme des battements. Elles améliorent aussi l'apport de sang au cœur à travers des artères coronaires. Elles peuvent interagir avec les médicaments prescrits pour les problèmes cardiaques (bêtabloquants, anticoagulants, etc.).

Agripaume (*Leonurus cardiaca*), les sommités fleuries
Aubépine (*Crataegus monogyna*), les fleurs, les feuilles et les baies

Marrube (*Marrubium vulgare*), les parties aériennes à la floraison, goût très amer
Tilleul (*Tilia americana, T. glabra, T. platyphyllos* ou autres), les fleurs

Carminative
L'un des problèmes digestifs les plus courants est la surproduction de gaz. Les plantes carminatives participent à la diminution des ballonnements en détruisant les levures et autres bactéries qui font fermenter la nourriture, et en agissant comme antispasmodique des muscles lisses distendus.

Anis (*Pimpinella anisum*), la graine
Camomille allemande (*Matricaria recutita*), les fleurs
Fenouil (*Fœniculum vulgare*), la graine
Lamiacées aromatiques (thym, romarin, menthe, mélisse, etc.), surtout les feuilles

Cholérétique et cholagogue
Les plantes cholérétiques stimulent le foie à produire plus de bile, un liquide qui, certes, aide à la digestion, mais qui contient aussi de nombreux déchets à éliminer. Les plantes cholagogues stimulent l'évacuation de la bile par la vésicule biliaire en tonifiant les contractions. Une plante cholérétique est en général cholagogue.

Artichaut (*Cynara scolymus*), la feuille et non la fleur
Pissenlit (*Taraxacum officinale*), la racine

Circulatoire
Les plantes circulatoires stimulent la circulation artérielle par une action vasodilatatrice périphérique. Elles sont en général réchauffantes. Elles peuvent être utilisées comme plante d'accompagnement lorsque d'autres plantes doivent être distribuées d'une manière systémique.

Lavande (*Lavandula spp.*), la fleur en infusion
Romarin (*Rosmarinus officinalis*), les parties aériennes

Dépurative
Les plantes dépuratives, aussi appelées altératives, tonifient les canaux d'élimination du corps. Assaillis par l'ingestion constante de toxines, le foie, la peau, les reins et le système lymphatique sont souvent les premiers à se fatiguer. Lorsque quelqu'un semble montrer des signes de congestion et de ralentissement des organes d'élimination, les plantes dépuratives s'imposent. Celles qui sont le plus souvent utilisées se concentrent sur le foie, avec un effet diurétique plus ou moins marqué. Certaines feront un meilleur travail au niveau de la peau ou du système lymphatique.

Les principales plantes dépuratives :
Ortie (*Urtica dioica, U. urens*), élimination des déchets au niveau des articulations, les feuilles
Pissenlit (*Taraxacum officinale*), la racine pour le foie et la feuille pour son effet diurétique
Romarin (*Rosmarinus officinalis*), foie et reins, les feuilles
Tilleul (*Tilia platyphyllos*), aubier, foie et reins
Trèfle rouge (*Trifolium pratense*), les fleurs, combinées avec le pissenlit ou l'ortie

Démulcente
Les plantes démulcentes, aussi appelées émollientes ou mucilagineuses, sont riches en mucilages. Lorsqu'elles sont combinées à de l'eau, elles donnent un gel adoucissant qui va aider les zones enflammées à se régénérer.

Consoude (*Symphytum officinale*), la racine, (les feuilles et les fleurs aussi)
Guimauve (*Althaea officinalis*), la plus classique, surtout la racine
Maïs (*Zea mays*), la barbe
Mauve (*Malva sylvestris, M. neglecta*), la fleur

Diaphorétique ou sudorifique
Les plantes diaphorétiques permettent au corps d'effectuer une meilleure régulation de sa température interne en dilatant les pores de la peau. Elles sont utilisées pour faire diminuer la fièvre, le meilleur moyen de réguler l'excès de chaleur interne étant la transpiration. On peut donc les qualifier de « fébrifuges ». Elles peuvent aussi être utilisées pour stimuler une dépuration, en particulier lorsqu'il y a insuffisance rénale.

Pour hausser la température interne
Cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*), la peau qui se trouve entre le bois et l'écorce du cannelier
Gingembre (*Zingiber officinalis*), le rhizome
Piment (*Capsicum spp.*), le fruit, sans les graines

Pour baisser la température interne
Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), les fleurs et les feuilles
Les Lamiacées aromatiques (Camomille allemande, mélisse, menthe, etc.)
Sureau (*Sambucus nigra*), les fleurs

Diurétique
Le corps a parfois besoin d'un petit coup de pouce pour aider les reins à évacuer les déchets. Les plantes diurétiques augmentent le débit urinaire en fonction de la quantité ingérée et peuvent être utiles pour gérer une hypertension artérielle essentielle. Elles sont contre-indiquées dans les cas d'hypotension artérielle.

Chicorée (*Cichorium intybus*), la feuille
Ortie (*Urtica dioica, U. urens*), la feuille
Pissenlit (*Taraxacum officinale*), la feuille

Emménagogue
Les plantes emménagogues provoquent ou facilitent les menstruations. Elles peuvent ramener la circulation sanguine vers la sphère utérine et parfois dissiper une congestion. Elles s'utilisent dans les cas d'aménorrhée ou de dysménorrhée.

Absinthe (*Artemisia absinthium*), les feuilles ou les sommités fleuries
Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), les fleurs et les feuilles
Armoise (*Artemisia vulgaris*), les sommités fleuries, les feuilles et les racines

Expectorant
Les plantes expectorantes permettent une meilleure liquéfaction du mucus sécrété par les bronches afin de l'expulser d'une manière efficace. Les poumons, après une infection, sont souvent fatigués et n'ont plus assez de force pour fabriquer un mucus de qualité. Ces plantes peuvent contenir des saponines qui ont un effet irritant sur la digestion. Cette irritation se propage par réflexe vers les bronches à travers le nerf pneumogastrique et les stimule. Elles peuvent aussi contenir des résines ou des huiles essentielles à affinités pulmonaires.

Hysope (*Hyssopus officinalis*), les sommités fleuries
Thym (*Thymus vulgaris*), les feuilles

Hémostatique
Utilisées par voie interne ou externe, les plantes hémostatiques peuvent arrêter les saignements. Elles agissent soit par un effet astringent, soit en créant une vasodilatation périphérique (éloignant ainsi le sang de la plaie), ou encore en agissant sur la cascade de coagulation sanguine.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), les fleurs et les feuilles
Bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*), les parties aériennes

Hypoglycémiante
Les plantes hypoglycémiantes agissent soit en encourageant le pancréas à sécréter plus d'insuline, soit en redonnant aux cellules une meilleure sensibilité à l'insuline (la seule approche valable pour un diabète non insulinodépendant).

Basilic (*Ocimum basilicum, O. sanctum, O. gratissimum*), les feuilles
Fénugrec (*Trigonella fœnum-graecum*), les graines
Nigelle (*Nigella sativa*), les graines

Hypotensive
Les plantes hypotensives agissent soit en tant que diurétiques pour l'hypertension essentielle (médiateur principal : aldostérone), soit en tant que vasodilatateur pour l'hypertension labile (médiateur principal : adrénaline).

Ail (*Allium sativum*), vasodilatateur et fluidifiant du sang, le bulbe
Aubépine (*Crataegus monogyna*), vasodilatateur, les fleurs, les feuilles et les baies
Passiflore (*Passiflora incarnata*), vasodilatateur, la fleur
Pissenlit (*Taraxacum officinale*), diurétique, les feuilles

Laxative
Les plantes laxatives (surtout les racines) aident à gérer une crise de constipation, donnant un peu de répit pour se poser la vraie question : quelles sont les causes de la constipation ? Les plantes laxatives douces sont toujours préférables aux violentes, bien que, parfois, s'il y a un risque d'impaction, mieux vaut employer les grands moyens.

Patience crépue (*Rumex crispus*), la racine (*Radix rumicis*)
Pissenlit (*Taraxacum officinale*), la racine
Rhubarbe de Chine (*Rheum palmatum*), la racine (*Rhei radix*)

Œstrogénique
Les phytœstrogènes des plantes médicinales sont parfois utilisés pour stimuler la phase proliférative du cycle menstruel. Ils se verrouillent en général sur les récepteurs œstrogéniques afin de les activer, bien que des études récentes semblent indiquer qu'ils modulent ces récepteurs, les activant lorsqu'il y a déficience d'œstrogènes et les inhibant lorsqu'il y a excès.

Angélique archangélique (*Angelica archangelica*), la racine (*Radix angelicae archangelicae*)
Sauge (*Salvia officinalis*), les feuilles, récoltées avant la floraison ou au tout début
Trèfle rouge (*Trifolium pratense*), les fleurs

Sédative, calmante
Les plantes sédatives ont des modes d'action différents et donnent des résultats différents. Le choix de la plante appropriée se fait donc d'une manière réfléchie, en fonction du déséquilibre et de la constitution du patient.

Agripaume (*Leonurus cardiaca*), les sommités fleuries, lorsque la plante est en fleur
Avoine (*Avena sativa*), infusion ou macérat alcoolique des fruits à l'état laiteux
Camomille allemande (*Matricaria recutita*), les fleurs
Lavande (*Lavandula spp.*), fleurs récoltées juste avant ou au moment de l'ouverture
Mélisse (*Melissa officinalis*), les feuilles avant la floraison ou les parties aériennes en début de floraison
Passiflore (*Passiflora incarnata*), la fleur
Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*), toute la plante lorsqu'elle est en fleur
Scutellaire (*Scutellaria lateriflora*), les parties aériennes en pleine floraison
Valériane (*Valeriana officinalis*), les racines, rhizomes et stolons, parfois les fleurs
Verveine officinale (*Verbena officinalis*), les parties aériennes à la floraison

Stimulante
Les plantes stimulantes aident à retrouver un certain niveau de tonicité, soit à court terme (café), soit à long terme et d'une manière plus stable (adaptogènes).

Plantes adaptogènes : ashwagandha, codonopsis, éleuthérocoque, shisandra, tulsi, etc.
Romarin (*Rosmarinus officinalis*), les parties aériennes
Café (*Caffea arabica*), thé, guarana, maté, etc.

Vermifuge
Les plantes vermifuges facilitent la destruction et l'évacuation des parasites intestinaux.

Absinthe (*Artemisia absinthium*), les feuilles ou les sommités fleuries
Ail (*Allium sativum*), le bulbe
Armoise (*Artemisia vulgaris*), les sommités fleuries, les feuilles et les racines

Vulnéraire

Les plantes vulnéraires agissent sur une blessure afin d'amener une résolution rapide. Elles agissent en principe sur les facteurs de coagulation et de cicatrisation, calment l'inflammation, fournissent un effet astringent, et stimulent la régénération cellulaire.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), les fleurs et les feuilles
Arnica (*Arnica montana, A. chamissonis*), les fleurs, en application externe, plaie fermée
Calendule (*Calendula officinalis*), la fleur
Millepertuis (*Hypericum perforatum*), les fleurs et les boutons floraux

Carnet d'adresses

Aménagements comestibles

Adapterre
www.adapterre.com

Écomestible
www.ecomestible.com

Wen Rolland | Permaculture en climat froid
www.wenrolland.blogspot.com
www.permafroid.blogspot.ca

BioCité
www.biocite.ca

Croque Paysage
www.croquepaysage.ca

Nature vivante
www.naturevivante.ca

Paysage gourmand
www.paysagegourmand.ca

Permabitat
www.permabitat.ca

Associations

Association des Marchés publics du Québec
www.ampq.ca

Ail Québec
www.ail.quebec

Coopérative Monark
www.coopmonark.com

Guilde des herboristes
www.guildedesherboristes.org

FloraQuebeca
www.floraquebeca.qc.ca

Les Amis du Jardin botanique de Montréal
www.espacepourlavie.ca/amis-du-jardin-botanique-de-montreal

Regroupement pour le jardinage écologique du Québec (RJE)
www.rje.qc.ca

Société des Roses du Québec
www.srqrs1.wixsite.com/home

Union paysanne
www.unionpaysanne.com

Commerces recommandés

L'Alchimiste en herbe
www.alchimiste-en-herbe.com

Les Âmes Fleurs
www.lesamesfleurs.com

Avril Supermarché Santé
www.avril.ca

La Bottine aux herbes
www.bottineauxherbes.com

Boutique Fleuravie
www.boutiquefleuravie.com

Coop La Maison Verte
www.cooplamaisonverte.com

Épices de cru – boutique
www.epicesdecru.com

La Grande Ruche
www.granderuche.qc.ca

L'Herberie
www.lherberie.net

Les Herbes aux soins
www.lesherbesauxsoins.ca

Herbier de France
www.facebook.com/HerbierDeFrance

Herboristerie Desjardins inc.
www.herboristeriedesjardins.com

Hunzaroma
www.hunzaroma.com

Marché Tau
www.marchestau.com

Rachelle-Béry
www.rachellebery.com

Salon de Thé Oasis
www.t-oasis.ca
www.t-guru.ca

Tisanerie Mandala
www.tisaneriemandala.com

Verveine & Cie
www.verveineetcie.com

Équipement

Hydroculture Guy Dionne
www.hydrodionne.com

La Shop Agricole
www.lashopagricole.com

Lee Valley
www.leevalley.com

Les Urbainculteurs
www.urbainculteurs.org

Ferme florale familiale

Floramama
www.floramama.ca

Fleuriste Montréal

Jungle fleur
www.junglefleur.com

Gîtes et tables champêtres (qui ont des fleurs à leur menu)

Auberge du Lac Taureau
www.lactaureau.com

Auberge La Mara
www.aubergelamara.com

Aux jardins champêtres
www.auxjardinschampetres.com

Fleurs en bouchée
www.fleur-en-bouchee.ca

La Rabouillère
www.rabouillere.com

Herboristeries – Fabricants

Clef des champs
www.clefdeschamps.net

Jardins La Val'heureuse
www.lavalheureuse.com

Herboristerie Apoteka
www.herboristerieapoteka.com

Herboristerie La Fée des bois
www.herboristerielafeedesbois.com

Herboristerie La Maria
www.herboristerielamaria.com

Viv-Herbes
www.vivherbes.com

Jardins à visiter

Domaine Joly-De Lotbinière
www.domainejoly.com

Herbothèque inc.
www.herbotheque.com

Les Jardins Atsenti Auarata
www.jardinsatsenti.com

Jardin botanique de Montréal
www.espacepourlavie.ca/jardin-botanique

Jardin de plantes médicinales Herbedevie
www.cbeaulieuherboriste.com

Les Jardins du Grand-Portage
www.jardinsdugrandportage.com

Les Jardins Gourmands d'Orford
www.lesjardinsgourmands.com

Les Jardins Herbes Orford
www.herbesorford.com/jardin

Parc Marie-Victorin de Kingsey Fall
www.parcmarievictorin.com

Les Jardins de Métis
www.jardinsdemetis.com

Centre de la nature
www.laval.ca/centredelanature

Jardin botanique du Nouveau-Brunswick
www.jardinnbgarden.com

Jardin botanique Roger-Van den Hende
www.jardin.ulaval.ca

Jardin Daniel A. Séguin
www.jardindas.ca

Le Jardin Moore
www.jardinmoore.com

Pépinières spécialisées

La Ferme Guyon
www.fermeguyon.com

Pépinière Ancestrale
www.pepiniereancestrale.com

Pépinière Belle Odorante
www.belleodorante.com

Pépinière Locas
www.pepinierelocas.com

Pépinière rustique et ancestrale
www.arbres-fruitiers.ca

Printemps Vivaces
www.printempsvivace.com

Les Serres Dauphinais
www.serresdauphinais.com
Serres St-Élie
www.serresstelie.com

Producteurs de baies et fleurs de sureau

Au versant du sureau
www.versantdusureau.com

Le Sureau de la d'Ham
www.sureaudeladham.com

Suro – Produits du sureau
www.suro.ca

Producteurs de fleurs comestibles

Les arômes du petit coteau
www.lesaromesdupetitcoteau.ca

Equinox, Fleurs Comestibles
www.equinox2016.wordpress.com

Ferme Cadet Roussel
www.fermecadetroussel.org

Fleur en bouche
www.fleurenbouche.ca

Fleurs et Feuilles Gourmandes
www.fleursetfeuillesgourmandes.ca

Les Jardiniers du Chef
www.jardiniersduchef.com

Micro-Pousses DOSO
www.doso.ca

Picaflore Ferme Florale
www.picaflore.com

Producteurs de fleurs d'ail

À fleur de pot
www.afleurdepot-ail.com

Bercail
www.ailbercail.com

Les Frères Dailpé
www.ailnoirquebec.ca

Le Petit Mas
www.lepetitmas.ca

Potager Santé
www.potagersante.com

Producteurs de lavande

Lavande Azulé
www.azulee.ca

Lavande des Sables
www.lavandedessables.com

La Maison Lavande
www.maisonlavande.ca

Bleu Lavande
www.bleulavande.com

Producteurs de petits plants

Horticulture indigo
www.horticulture-indigo.com

Les Jardins Gourmands
www.lesjardinsgourmands.ca

Les herbes en folie
www.herbesenfolie.com

Producteurs de safran - Qc

Emporium Safran Québec
www.emporium-safran.com

Safrana
www.safrana.ca

Safran Gourmand
www.safrangourmand.com

Safran Nordique
www.safran-nordique.com

Pur Safran
www.pursafran.com

Producteurs d'hostas et d'hémérocalles

Jardin des Nuances
www.jardindesnuances.com

Les Hémérocalles de l'Isle
www.hemerocalles-isle.ca

Produits ou producteurs de rosiers

Jardin Jasmin : Rosiers
www.jardinjasmin.com

Rose des champs
www.rosedeschamps.com

Produits transformés

Boreal-nature
www.boreal-nature.com

Ferme Terre d'Abondance
www.fermeterredabondance.com

Forêt et Papilles
www.foretsetpapilles.com

Forêt y goûter inc.
www.foretygouter.com

Gourmet Sauvage Inc.
www.gourmetsauvage.ca

Les Jardins Sauvages
www.jardinssauvages.com

Les thés FloralTea
www.lesthesfloraltea.com

La maison de campagne
www.lamaisondecampagne.ca

Références

Althea Provence – Christophe Bernard
www.altheaprovence.com

Anny Schneider
www.annyschneider.com

Cuisine Sauvage ASBL
www.cuisinesauvage.org

Espèces menacées ou vulnérables au Québec
www.mddelcc.gouv.qc.ca/biodiversite/especes

Fleurs sauvages du Québec
www.fleursduquebec.com

Flor'Alice : Cuisine des fleurs comestibles
www.cuisine-des-fleurs.floralice.com

Fraîcheur Québec
www.fraicheurquebec.com/fleurs-comestibles

Herbier du Québec
www.herbierduquebec.gouv.qc.ca

Le Chemin de la Nature
www.lechemindelanature.com

Rustica – Site complet du jardinage
www.rustica.fr

Ressources Europe

Artizan - Le pouvoir des fleurs
www.tisaneartizan.com

Des racines et des fleurs
www.desracinesetdesfleurs.com

Épicerie fine en ligne
www.terreexotique.fr

Fleurs et Saveurs : Fleurs à manger
www.fleursetsaveurs.net

Les Jardins du pays d'Aubagne
www.jardinsdupaysdaubagne.com

Fruits de la Terre
www.fruitsdelaterre.com

La Halle de Pessac
www.halledepessac.fr

La Maison du Sureau
www.lamaisondusureau.com

Le Safran lyonnais de La Ferme des Violettes
www.safranlyonnaislafermedesviolettes.com

Les Fleurs Anglaises
www.lesfleursanglaises.fr

Les fruits et légumes frais Interfel
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Les Jardins de Koantiz
www.les-jardins-de-koantiz.fr

L'île aux épices
www.ileauxepices.com

Marius Auda
www.mariusauda.fr

Mouvement Colibris
www.colibris-lemouvement.org

Naturellement Simples
www.naturellementsimples.com

Roseraie Jardirose
www.roseraie-jardirose.com

Terre de rose distillerie
www.histoirederose.com

Terres de Tisanes
www.terresdetisanes.fr

Semenciers

La Ferme coopérative Tourne-sol
www.fermetournesol.qc.ca

La Société des plantes
www.lasocietedesplantes.com

Potager ornemental de Catherine
www.potagerornemental.com

Le jardin des vie-la-joie
www.vielajoie.com

Les Jardins de l'Écoumène
www.ecoumene.com

Semences Solana Seeds
www.solanaseeds.netfirms.com

Les Jardins Laurentiens
www.lesjardinslaurentiens.com

Transformation de baies d'églantier

Les jardins de la mer

www.lesjardinsdelamer.org

Crédits iconographiques

L'éditeur souhaite remercier les personnes suivantes et leurs organisations pour leur aimable permission de reproduire les images de ce livre. S'il s'avérait que quiconque ait été omis, nous vous prions d'accepter nos excuses.

© Ariel Tarr (www.arieltarr.com) pour toutes les photos culinaires ainsi que la photo de la couverture.
© Sylvie Li Photographer (www.sylvieli.com) pour toutes les photos à l'extérieur, au jardin et les photos de l'auteure.
© Nathalie Beaudoin, © Marie-Josée Duval, © Nathalie Massé, © Marie-Christine Vallière pour les photos des fleurs comestibles

Crédits pour les autres photos :

© **iStock : p. 17** ttsz **p. 230** gladassfanny

© **Shutterstock : p. 12** Aleksey Sagitov **p. 29** matteo sani ; Johnwoodkim ; Miroslav Hlavko **p. 30** Jelena Safronova ; Maren Winter ; antonella.lussardi **p. 41** Johnwoodkim **p. 42** MasterQ ; Pookshutter **p. 43** Vladimir Mijailovic ; Oleksandr Savchuk **p. 44** Nataliia Melnychuk ; Alexey_Erofejchev **p. 45** RukiMedia **p. 46** Andrey Starostin ; H.Tanaka **p. 47** islavicek ; StockOption **p. 48** Jit-anong Sae-ung ; EvgenySHCH **p. 49** PhotoHouse **p. 50** Miroslav Hlavko ; Michael G McKinne **p. 52** Jelena Safronova **p. 53** Grigorii Pisotsckii ; Iryna Loginova **p. 54** Noppharat4969 **p. 55** OlyaSolodenko **p. 56** Dipak Shelare ; Mariola Anna S **p. 57** EQRoy **p. 58** Manfred Ruckszio ; matteo sani **p. 59** Bildagentur Zoonar GmbH ; Miroslav Hlavko **p. 60** Elvira Koneva ; sasimoto **p. 61** Varts ; Roxana Bashyrova ; Karin Hildebrand Lau **p. 62** Maren Winter ; ChWeiss **p. 63** Peter Radacsi ; antonella.lussardi **p. 64** RugliG ; Tropical studio **p. 65** weter 777 ; Tukaram.Karve ; celiachen **p. 66** SeDmi ; Torgonskaya Tatiana ; Gts **p. 67** Calvste **p. 230** fokke baarssen ; Wiert nieuman ; F.Neidl ; Mariola Anna S **p. 231** Skyprayer2005 ; footageclips ; Bildagentur Zoonar GmbH ; Vitalii Hulai ; Manfred Ruckszio ; Patricia Letke ; R. Maximiliane ; Maxal Tamor **p. 232** Sergei_Salnikov ; Sergey Kohl ; Genova ; Martin Fowler ; Carmen Rieb ; kamnuan ; Melinda Fawver ; krasky ; ChWeiss **p. 233** Wiert nieuman ; guentermanaus ; ANASTASIIA MENSHIKOVA ; Tamara Kulikova ; Rostislav Ageev ; Igor Sirbu ; Birute Vijeikiene ; Miroslav Hlavko hjochen **p. 234** Taina Sohlman ; Fabio Sacchi ; oksana2010 ; Andrejs Marcenko ; Toni Genes ; rootstock ; Taina Sohlman ; E. O. ; photowind **p. 235** Petrova Olga Vladimirovna ; LagunaticPhoto ; anders-photo ; Stocksnapper ; ChWeiss ; Marek Mierzejewski ; Ruud Morijn Photographer **p. 236** Erika J Mitchell ; Cristian Gusa ; Tamotsu Ito ; RukiMedia ; nishioka1987

© **Thinkstock : p. 55** OlyaSolodenko **p. 230** Nakano Masahiro/amanaimagesRF

Bibliographie

AUBÉ, Julie, et Marie-José LEFEBVRE, *Gourmet nature : des plantes à découvrir, des recettes savoureuses*, Waterloo, Éditions Michel Quintin, 2009.

BARIL, Hélène, *Fines herbes et fleurs comestibles pour les jardiniers gourmands*, Boucherville, Bertrand Dumont éditeur, 2008.

BARIL, Hélène, *Fines herbes et fleurs comestibles du Québec*, Saint-Constant, Éditions Broquet, 2017.

BERTRAND, Bernard, et Annie-Jeanne, *Saveurs de sureau*, Escalquens, Éditions de Terran, 2004.

BERTRAND, Bernard, et Annie-Jeanne, *Saveurs estivales de fleurs sauvages*, Escalquens, Éditions de Terran, 2006.

BUREAU, Sébastien, et David CÔTÉ, *Révolution fermentation : kombucha, kéfir, miso... 70 recettes vivantes et vivifiantes*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2017.

CHARTIER, François, *L'essentiel de Chartier : l'ABC des harmonies aromatiques en cuisine et à table*, Montréal, Éditions La Presse, 2015.

CHEVALIER, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1997.

COLLECTIF, *Cuisiner au fil des récoltes : 170 recettes pour profiter des fruits et légumes de chez nous*, Montréal, Les Éditions Transcontinental, coll. « Coup de Pouce», 2014.

COLLECTIF, *L'encyclopédie visuelle des aliments*, Montréal, Éditions Québec Amérique, 1996.

COLLECTIF, *Secrets & astuces d'autrefois*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1997.

DAVIES, Gill, *Le pouvoir des herbes*, Saint-Constant, Éditions Broquet, 2016.

DESMARAIS, Bénédicte, *Les fleurs et leur language*, Paris, Éditions de Vecchi, 1996.

FLEURBEC, *Plantes sauvages au menu*, Saint-Henri-de-Lévis, Éditions Fleurbec, 2005, [1981].

FLEURBEC, *Plantes sauvages comestibles*, Saint-Henri-de-Lévis, Éditions Fleurbec, 1981.

GAGNON, Yves, *La culture écologique des plantes légumières*, Saint-Didace, Éditions Colloïdales, 2004.

GARDON, Anne, *Le gourmet au jardin*, Laval, Guy Saint-Jean Éditeur, 2000.

GARIÉPY, François, *50 plantes utiles : au jardin, à la maison, à la cuisine*, Waterloo, Éditions Michel Quintin, 2005.

GINGRAS, Martine, *Banlieusardises - Recettes et astuces gourmandes*, Montréal, Les Éditions Trécarré, 2010.

GIRARD, Fabien, *Secrets de plantes*, Chicoutimi, Les Éditions JCL inc., 2008.

GIRARD, Fabien, *Secrets de plantes 2*, Chicoutimi, Les Éditions JCL inc., 2013.

GLADSTAR, Rosemary, *Cultiver et utiliser les plantes médicinales*, Paris, Marabout pour l'édition française, 2013.

GRAPPE, Jean-Paul, *Basilic, thym, coriandre et autres herbes…*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003.

HARDING, Jennie, *Bienfaits des herbes et des plantes*, Paris, ML Éditions, 2005.

LABERGE, Danièle, et Natacha IMBEAULT, *Herbes et épices médicinales au menu*, Lantier, L'Herbothèque, 2010.

LABERGE, Danièle, et Anny SCHNEIDER, *Ces fleurs qui soignent*, Montréal, Publistar, 2007.

LACOURSIÈRE, Estelle, Michel SOKOLYK et Julie THERRIEN, *Fleurs sauvages du Québec*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1998.

LAMOUREUX, Gisèle, *Flore printanière*, Saint-Henri-de-Lévis, Fleurbec éditeur, 2002.

LAVOIE, Sylvie, *Recettes aux mille pétales*, Québec, Arion pratique, 2005.

LE GAL, Gérald, *Aventure sauvage de la cueillette à l'assiette*, Saint-Sauveur, Marcel Broquet Éditeur, 2009.

MARIE-VICTORIN, Frère, Flore laurentienne, 3e éd., Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1995.

MCVICAR, Jekka, *La passion des herbes*, Laval, Guy Saint-Jean Éditeur, 1999.

MICHAUD, Lili, *Les fines herbes, de la terre à la table*, Montréal, Éditions MultiMondes, 2015.

SZCZAWINSKI, Adam F., et Nancy J. TURNER, *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, Ottawa, Musée national des sciences naturelles et Musées nationaux du Canada, 1978.

SCHNEIDER, Anny, *Plantes sauvages médicinales,* Montréal, Éditions de l'Homme, 1999.

TRÉGAN, Céline, *La santé par les vinaigres*, Île-des-Sœurs, Les Éditions Cardinal, 2008.

TREMBLAY, Diane, *Un privilège à votre table*, Chicoutimi, Le Privilège, traiteur et consultant, 2004.

WILSON, Mélinda, *Fleurs comestibles du jardin à la table*, Montréal, Fides, 2006.

Références électroniques

Althea Provence – Christophe Bernard
www.altheaprovence.com

Associer fleurs et légumes pour protéger votre jardin
www.toutallantvert.com/conseils/guide-achat/associer-fleurs-et-legume-protection-au-jardin-bio/

Comment préparer des bols de glace
www.selection.readersdigest.ca/cuisine/comment-preparer-des-bols-de-glace/

Comment faire vos semis
www.jardinierparesseux.com/tag/comment-faire-des-semis/

Compagnonnage fleurs et légumes
www.agriculturemontreal.com/compagnonnage

Espace pour la vie – Les principales fleurs comestibles
www.espacepourlavie.ca/principales-fleurs-comestibles

Fleurs comestibles, fleurs sauvages, fleurs exotiques, arbres et arbustes – Flor'Alice
www.cuisine-des-fleurs.floralice.com

Glaçons et cocktails fleuris pour la fête des Mères
www.blogue.saq.com/tchin-tchin/glacons-et-cocktails-fleuris-pour-la-fete-des-meres/

Les 5 fleurs indispensables de mon potager
www.tousaupotager.fr/les-5-fleurs-indispensables-de-mon-potager/

Nathalie en Herbe
www.nathalieenherbe.com (site de l'auteure)

Petit glossaire des sucres – PasseportSanté.net
www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx ?doc=sucre_glossaire_do

Plantes médicinales au service du potager
www.covivia.com/index.php ?vMenu=31_90_89&vOptions=articles_16_4_712_11

Récolter ses graines de fleurs et de légumes
www.mag.plantes-et-jardins.com/conseils-de-jardinage/ recolter-ses-graines-de-fleurs-et-de-legumes

Ricardo – Fleurs comestibles : les belles de l'été
www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/recevoir-sans-stress/148-fleurs-comestibles-les-belles-de-l-ete

Wikipédia – L'inflorescence
www.fr.wikipedia.org/wiki/Inflorescence

Plusieurs informations intéressantes ont été puisées sur l'ancien site Internet de l'entreprise agroalimentaire de Terrebonne, Fleurs et Délices, *www.fleursetdelices.com*, concernant notamment les éléments nutritifs des fleurs et l'entretien des fleurs au jardin. J'y ai également trouvé mon inspiration pour la recette de tapenade aux boutons d'hémérocalles marinés. Ma reconnaissance va aussi au personnel de l'ancienne épicerie fine Fushia-Épicerie Fleur, de l'avenue Coloniale à Montréal pour les excellentes idées d'aromates et de condiments.

Remerciements

C'est en offrant des ateliers de cuisine florale à la boutique Fleuravie de Bromont que m'est venue l'idée d'écrire un livre sur les fleurs comestibles. Je tiens à remercier du fond du cœur tous mes précieux collaborateurs qui ont été présents durant la floraison de ce merveilleux projet.

Merci aux photographes Ariel Tarr et Sylvie Li, ainsi qu'à Reine Isabelle pour nous avoir si bien reçues dans ses jardins à Sainte-Julie.

Je remercie Anny Schneider pour la passion qu'elle a su me transmettre et pour son accueil si chaleureux lors de mon accréditation comme herboriste de la relève.

Des sincères remerciements à Mélinda Wilson et à Katrine Paradis (K pour Katrine) pour m'avoir autorisée à « fleurir » certaines de leurs recettes.

Un merci particulier à l'agronome Louis Lefebvre, au thérapeute Ayurvédique et herboriste accrédité Jonathan Léger Raymond d'Ayurvéda Révolution, à David Ross et à Lucette Hade. Merci à mes consœurs herboristes pour leurs magnifiques photos de fleurs.

À tous ceux et à toutes celles qui ont été à mes côtés durant l'élaboration de mon projet : mes chers ex-collègues du supermarché Santé Avril (spécialement madame Alice) et de nombreux amis dont Hugues, Jacqueline, Jean-François, Marie-Andrée, Marième, Shirley, M. Noreau et la vieille chatte Maïa.

En terminant, un ultime remerciement à mes parents et à mes trois ami.e.s, pour toujours dans mon cœur : Éric Hamel, Julie De Cristofaro et Marie Jutras. Merci de votre tendre complicité depuis tant d'années et d'avoir croisé mon chemin fleuri.

Nathalie

Index des recettes par catégorie

Aromates et vinaigrettes 101
Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel 102
Comment faire des sels colorés 101
Huile aux fleurs 103
Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle 102
Vinaigre aromatisé aux fleurs 104
Vinaigrette aux fleurs comestibles 105

Beignets de fleurs 113
Beignets de fleurs d'acacia 115
Beignets de fleurs de courgette 113

Bouchées et entrées 123
Bouchées de tomates, enrobées de fromage à la crème et de pétales, dans une fleur de rose trémière 124
Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge 127
Crostinis au fromage de chèvre, aux pistaches et au miel à la rose 128
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et cari ... 129
Fromage enrobé de pétales de fleurs 127
Rouleaux de printemps « aux mille pétales » .. 131
Roulés de saumon fumé aux pétales de tulipe 123
Sandwichs de légumes grillés aux glaïeuls 129
Sauce aux arachides 131
Tartine aux radis et fleurs de hon tsai tai 128

Boutons floraux 106
Boutons d'hémérocalle marinés 108
Boutons de marguerite marinés 106
Boutons de pissenlit marinés 109
Câpres de capucine marinées 110
Poivre de capucine 111

Cocktails et vins 207
Cordial aux fleurs de sureau 208
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Liqueur d'aspérule odorante 208
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Vin de pissenlit aux épices 209

Condiments et tartinades 89
Beurre à la capucine 90
Beurre aux fleurs de basilic 89
Beurre aux fleurs de ciboulette 90
Beurre aux fleurs de monarde 91
Beurre aux fleurs de tagète 89
Beurre parfumé à la rose 91
Hummus aux fleurs de tanaisie 93
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés .. 92

Confitures et plaisirs sucrés 173
Confiture de fraises à la rose sans cuisson 174
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173
Tartinade de calendule, oranges et dattes 175

Fleurs d'ail 94
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Pesto au basilic et à la fleur d'ail 98
Pesto de fleurs 99
Pesto végétalien à la fleur d'ail 98
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97

Fleurs farcies 116
Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames 119
Baluchons d'hémérocalle farcis à la mousse de crevettes 118
Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu 116
Fleurs de capucine farcies 122
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122

Friandises....213
Sucettes de sucre d'orge et de fleurs.... 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles.... 215
Sucre à la crème de Mimi à la violette.... 214
Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin.... 214

Gâteaux et petites douceurs....183
Biscuits amandines à la lavande et chocolat blanc.... 186
Crème brûlée à la lavande.... 187
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs.... 184
Crêpes aux fleurs de sureau.... 192
Cupcakes aux fleurs de géranium, glaçage à l'eau de rose et fleurs cristallisées.... 188
Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc.... 183
Madeleines à la rose et au miel.... 190
Pain à la noix de coco aux fleurs de mélilot.... 191
Quatre-quart au citron et aux fleurs de myosotis.... 185
Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée.... 184
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau.... 193

Gelées de fleurs....167
Gelée de canneberge à l'hibiscus.... 168
Gelée de fleurs (préparation générale).... 167
Gelée de pétales d'églantier.... 170
Gelée de vin aux fleurs de lilas.... 169

Glaçons aux fleurs....210
Glaçons de fleurs comestibles.... 210

Limonades fleuries....200
Limonade à la cataire.... 204
Limonade à la monarde et au sirop d'érable.... 205
Limonade de trèfle rouge.... 204
Limonade eau de coco, lavande et fraises.... 203
Limonade rose à l'achillée millefeuille.... 202
Thé vert glacé parfumé à la grande camomille.... 200

Plats principaux et d'accompagnement....142
Carottes glacées aux fleurs de sauge.... 145
Côtelettes aux fleurs de monarde.... 151
Frittata aux courgettes et aux fleurs de vesce jargeau.... 142
Omelette « sans souci » à la calendule.... 142
Pain de maïs aux pétales de calendule.... 144
Pâtes aux champignons et à l'achillée millefeuille.... 147
Pâtes fraîches aux pétales de fleurs.... 148
Poulet chili aux fleurs d'ail.... 150
Riz basmati au safran.... 144
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan.... 145
Saumon rôti aux fleurs de thym.... 149
Tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail.... 147

Sorbets et desserts glacés....195
Comment préparer un bol de glace avec des fleurs.... 195
Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine.... 196
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré.... 198
Parfait au citron à la camomille allemande.... 199
Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul.... 197

Soupes et salades....132
Cramaillotte, « miel » de pissenlit.... 141
Salade de capucines.... 134
Salade de concombre et de radis à la mauve.... 137
Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse.... 136
Salade printanière de pissenlits.... 139
Soupe aux boutons floraux d'asclépiade.... 133
Soupe suédoise aux baies d'églantier.... 132
Taboulé aux feuilles de pissenlit.... 140

Sucres aromatisés....161
Miel aromatisé à la violette.... 163

Pétales de fleurs cristallisés 164
Sirop de rose..... 166
Sirop de coquelicot..... 166
Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Sucre parfumé à la lavande..... 161

Tisanes et thés aux fleurs 154
Calendule, La..... 157
Fleurs d'hibiscus, Les 158
Fleurs de sureau, Les 157
Houblon, Le 157
Jasmin, Le 159
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Monarde, La..... 158
Pétales de rose, Les..... 159
Thé du Labrador, Le 158
Tisanes de fleurs médicinales..... 154

Verrines et fleurs farcies.....176
Fleurs d'hosta farcies au mascarpone..... 176
Hémérocalles farcies à la mousse
aux framboises 180
Panna cotta au lait de coco parfumé
à l'osmanthe, purée de pêches
et pacanes caramélisées..... 181
Salade de fruits au basilic thaï 179
Verrines de yogourt aux deux bleuets 178

Index des recettes par fleur

Acacia
Beignets de fleurs d'acacia 115

Achillée millefeuille
Limonade rose à l'achillée millefeuille 202
Pâtes aux champignons et à l'achillée millefeuille 147

Ail
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Pesto au basilic et à la fleur d'ail 98
Pesto végétalien à la fleur d'ail 98
Poulet chili aux fleurs d'ail 150
Tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail 147
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97

Asclépiade
Soupe aux boutons floraux d'asclépiade 133

Aspérule odorante
Liqueur d'aspérule odorante 208

Aubépine
Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine 196

Basilic
Beurre aux fleurs de basilic 89
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré 198
Salade de fruits au basilic thaï 179
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan 145

Calendule
Omelette « sans souci » à la calendule 142
Pain de maïs aux pétales de calendule 144
Tartinade de calendule, oranges et dattes 175

Camomille
Parfait au citron à la camomille allemande 199
Thé vert glacé parfumé à la grande camomille 200

Capucine
Beurre à la capucine 90
Câpres de capucine marinées 110
Fleurs de capucine farcies 122
Poivre de capucine 111
Salade de capucines 134

Cataire
Limonade à la cataire 204

Centaurée bleuet
Verrines de yogourt aux deux bleuets 178

Ciboulette
Beurre aux fleurs de ciboulette 90

Coquelicot
Sirop de coquelicot 166

Coriandre
Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc 183

Courgette
Beignets de fleurs de courgette 113
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122

Églantier
Gelée de pétales d'églantier 170
Soupe suédoise aux baies d'églantier 132

Géranium
Cupcakes aux fleurs de géranium, glaçage à l'eau de rose et fleurs cristallisées 188

Glaïeul
Sandwichs de légumes grillés aux glaïeuls 129

Hémérocalle
Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames 119
Baluchons d'hémérocalle farcis à la mousse de crevettes 118
Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu 116
Boutons d'hémérocalle marinés 108
Hémérocalles farcies à la mousse aux framboises 180
Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle 102
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés 92

Hibiscus
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Gelée de canneberge à l'hibiscus 168
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207

Hon tsai tai
Tartine aux radis et fleurs de hon tsai tai 128

Hosta
Fleurs d'hosta farcies au mascarpone 176

Jasmin
Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin 214

Lavande
Biscuits amandines à la lavande et chocolat blanc 186
Crème brûlée à la lavande 187
Limonade eau de coco, lavande et fraises 203
Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse 136
Sucre parfumé à la lavande 161

Lilas
Gelée de vin aux fleurs de lilas 169

Marguerite
Boutons de marguerite marinés 106

Mauve
Salade de concombre et de radis à la mauve 137

Mélilot
Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc 183
Pain à la noix de coco aux fleurs de mélilot 191

Menthe
Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée 184

Monarde
Beurre aux fleurs de monarde 91
Côtelettes aux fleurs de monarde 151
Limonade à la monarde et au sirop d'érable ... 205

Myosotis
Quatre-quart au citron et aux fleurs de myosotis 185

Origan
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan ... 145

Osmanthe
Panna cotta au lait de coco parfumé à l'osmanthe, purée de pêches et pacanes caramélisées 181

Pensée sauvage
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173

Pissenlit
Boutons de pissenlit marinés 109
Cramaillotte, « miel » de pissenlit 141

Salade printanière de pissenlits 139
Taboulé aux feuilles de pissenlit 140
Vin de pissenlit aux épices 209

Rose

Beurre parfumé à la rose 91
Confiture de fraises à la rose sans cuisson 174
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Crostinis au fromage de chèvre, aux pistaches et au miel à la rose 128
Cupcakes aux fleurs de géranium, glaçage à l'eau de rose et fleurs cristallisées 188
Fleurs d'hosta farcies au mascarpone 176
Madeleines à la rose et au miel 190
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Sirop de rose 166

Rose trémière

Bouchées de tomates, enrobées de fromage à la crème et de pétales, dans une fleur de rose trémière 124

Safran

Riz basmati au safran 144

Sauge

Carottes glacées aux fleurs de sauge 145

Sureau

Cordial aux fleurs de sureau 208
Crêpes aux fleurs de sureau 192
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau 193

Tagète

Beurre aux fleurs de tagète 89

Tanaisie

Hummus aux fleurs de tanaisie 93

Thym

Saumon rôti aux fleurs de thym 149

Tilleul

Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul 197

Trèfle rouge

Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge 127
Limonade de trèfle rouge 204

Tulipe

Roulés de saumon fumé aux pétales de tulipe 123

Vesce jargeau

Frittata aux courgettes et aux fleurs de vesce jargeau 142

Violette

Miel aromatisé à la violette 163
Sucre à la crème de Mimi à la violette 214

Divers

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel 102
Comment faire des sels colorés 101
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et cari 129
Fromage enrobé de pétales de fleurs 127
Gelée de fleurs (préparation générale) 167
Glaçons de fleurs comestibles 210
Huile aux fleurs 103
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Pâtes fraîches aux pétales de fleurs 148
Pesto de fleurs 99
Pétales de fleurs cristallisés 164
Rouleaux de printemps « aux milles pétales » ... 131
Sucettes de sucre d'orge et de fleurs 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles 215

Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Tisanes de fleurs médicinales 154
Vinaigre aromatisé aux fleurs 104
Vinaigrette aux fleurs comestibles 105

Index des recettes par particularité

SANS GLUTEN G

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel 102
Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu 116
Baluchons d'hémérocalle farcis à la mousse de crevettes 118
Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames 119
Beurre à la capucine 90
Beurre aux fleurs de basilic 89
Beurre aux fleurs de ciboulette 90
Beurre aux fleurs de monarde 91
Beurre aux fleurs de tagète 89
Beurre parfumé à la rose 91
Biscuits amandines à la lavande et chocolat blanc 186
Bouchées de tomates, enrobées de fromage à la crème et de pétales, dans une fleur de rose trémière 124
Boutons d'hémérocalle marinés 108
Boutons de marguerite marinés 106
Boutons de pissenlit marinés 109
Câpres de capucine marinées 110
Carottes glacées aux fleurs de sauge 145
Comment faire des sels colorés 101
Confiture de fraises à la rose sans cuisson .. 174
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173
Cordial aux fleurs de sureau 208
Côtelettes aux fleurs de monarde 151
Cramaillotte, « miel » de pissenlit 141
Crème brûlée à la lavande 187
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et au cari 129
Cupcakes aux fleurs de géranium, glaçage à l'eau de rose et fleurs cristallisées 188
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Fleurs de capucine farcies 122
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Fleurs d'hosta farcies au mascarpone 176
Frittata aux courgettes et aux fleurs de vesce jargeau 142
Fromage enrobé de pétales de fleurs 127
Gelée de canneberge à l'hibiscus 168
Gelée de pétales d'églantier 170
Gelée de vin aux fleurs de lilas 169
Gelées de fleurs (préparation générale) 167
Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine 196
Glaçons de fleurs comestibles 210
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré 198
Hémérocalles farcies à la mousse aux framboises 180
Huile aux fleurs 103
Hummus aux fleurs de tanaisie 93
Limonade à la cataire 204
Limonade eau de coco, lavande et fraises 203
Limonade à la monarde et au sirop d'érable 205
Limonade de trèfle rouge 204
Limonade rose à l'achillée millefeuille 202
Liqueur d'aspérule odorante 208
Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle 102
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Miel aromatisé à la violette 163
Omelette « sans souci » à la calendule 142
Pain de maïs aux pétales de calendule 144
Panna cotta au lait de coco parfumé à l'osmanthe, purée de pêches et pacanes caramélisées 181
Pesto au basilic et à la fleur d'ail 98
Pesto de fleurs 99
Pesto végétalien à la fleur d'ail 98
Pétales de fleurs cristallisés 164

Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Poivre de capucine 111
Poulet chili aux fleurs d'ail 150
Riz basmati au safran 144
Rouleaux de printemps « aux mille pétales» 131
Roulés de saumon fumé aux pétales de tulipe 123
Salade de capucines 134
Salade de concombre et de radis à la mauve 137
Salade de fruits au basilic thaï 179
Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse 136
Sauce aux arachides 131
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau 193
Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée 184
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan 145
Saumon rôti aux fleurs de thym 149
Sirop de coquelicot 166
Sirop de rose 166
Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul 197
Soupe aux boutons floraux d'asclépiade 133
Soupe suédoise aux baies d'églantier 132
Sucettes de sucre d'orge et de fleurs 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles 215
Sucre à la crème de Mimi à la violette 214
Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Sucre parfumé à la lavande 161
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés 92
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Tartinade de calendule, oranges et dattes 175
Thé vert glacé parfumé à la grande camomille 200
Tisanes de fleurs médicinales 154
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97
Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin 214
Verrines de yogourt aux deux bleuets 178
Vin de pissenlit aux épices 209
Vinaigre aromatisé aux fleurs 104
Vinaigrette aux fleurs comestibles 105

SANS LACTOSE L

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel 102
Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames 119
Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu 116
Beignets de fleurs d'acacia 115
Beignets de fleurs de courgette 113
Boutons d'hémérocalle marinés 108
Boutons de marguerite marinés 106
Boutons de pissenlit marinés 109
Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge 127
Câpres de capucine marinées 110
Comment faire des sels colorés 101
Confiture de fraises à la rose sans cuisson .. 174
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173
Cordial aux fleurs de sureau 208
Côtelettes aux fleurs de monarde 151
Cramaillotte, « miel » de pissenlit 141
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Crêpes aux fleurs de sureau 192
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et au cari 129
Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc 183
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Fleurs de capucine farcies 122
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Gelée de canneberge à l'hibiscus 168
Gelée de pétales d'églantier 170
Gelée de vin aux fleurs de lilas 169
Gelées de fleurs (préparation générale) 167

Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine 196
Glaçons de fleurs comestibles..... 210
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré.... 198
Huile aux fleurs 103
Hummus aux fleurs de tanaisie..... 93
Limonade à la cataire..... 204
Limonade eau de coco, lavande et fraises 203
Limonade à la monarde et au sirop d'érable 205
Limonade de trèfle rouge..... 204
Limonade rose à l'achillée millefeuille 202
Liqueur d'aspérule odorante 208
Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle 102
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Miel aromatisé à la violette..... 163
Panna cotta au lait de coco parfumé à l'osmanthe, purée de pêches et pacanes caramélisées..... 181
Pâtes fraîches aux pétales de fleurs 148
Pesto de fleurs..... 99
Pesto végétalien à la fleur d'ail 98
Pétales de fleurs cristallisés 164
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose..... 207
Poivre de capucine 111
Poulet chili aux fleurs d'ail 150
Riz basmati au safran 144
Rouleaux de printemps « aux mille pétales» .. 131
Salade de capucines..... 134
Salade de concombre et de radis à la mauve .. 137
Salade de fruits au basilic thaï 179
Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse 136
Salade printanière de pissenlits 139
Sandwichs de légumes grillés aux glaïeuls.... 129
Sauce aux arachides 131
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau 193
Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée..... 184
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan 145
Sirop de coquelicot..... 166
Sirop de rose..... 166
Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul.... 197
Soupe aux boutons floraux d'asclépiade..... 133
Soupe suédoise aux baies d'églantier..... 132
Sucettes de sucre d'orge et de fleurs..... 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles..... 215
Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Sucre parfumé à la lavande..... 161
Taboulé aux feuilles de pissenlit..... 140
Tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail..... 147
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés 92
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Tartinade de calendule, oranges et dattes.... 175
Thé vert glacé parfumé à la grande camomille 200
Tisanes de fleurs médicinales..... 154
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97
Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin 214
Vin de pissenlit aux épices..... 209
Vinaigre aromatisé aux fleurs 104
Vinaigrette aux fleurs comestibles 105

SANS NOIX N

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel....102
Baluchons d'hémérocalle farcis à la mousse de crevettes..... 118
Baluchons d'hémérocalle farcis à la tartinade de tofu 116
Beignets de fleurs d'acacia..... 115
Beignets de fleurs de courgette 113
Beurre à la capucine 90
Beurre aux fleurs de basilic..... 89
Beurre aux fleurs de ciboulette 90
Beurre aux fleurs de monarde..... 91
Beurre aux fleurs de tagète 89
Beurre parfumé à la rose..... 91
Bouchées de tomates, enrobées de fromage à la crème et de pétales, dans une fleur de rose trémière 124

Boutons d'hémérocalle marinés 108
Boutons de marguerite marinés 106
Boutons de pissenlit marinés 109
Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge 127
Câpres de capucine marinées 110
Carottes glacées aux fleurs de sauge 145
Comment faire des sels colorés 101
Confiture de fraises à la rose sans cuisson 174
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173
Cordial aux fleurs de sureau 208
Côtelettes aux fleurs de monarde 151
Cramaillotte « miel » de pissenlit 141
Crème brûlée à la lavande 187
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Crêpes aux fleurs de sureau 192
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et au cari 129
Feuilleté aux poires garni de fleurs de coriandre et de mélilot blanc 183
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Fleurs d'hosta farcies au mascarpone 176
Frittata aux courgettes et aux fleurs de vesce jargeau 142
Fromage enrobé de pétales de fleurs 127
Gelée de canneberge à l'hibiscus 168
Gelée de pétales d'églantier 170
Gelée de vin aux fleurs de lilas 169
Gelées de fleurs (préparation générale) 167
Glaçons de fleurs comestibles 210
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré 198
Hémérocalles farcies à la mousse aux framboises 180
Huile aux fleurs 103
Limonade à la cataire 204
Limonade eau de coco, lavande et fraises 203
Limonade à la monarde et au sirop d'érable 205
Limonade de trèfle rouge 204
Limonade rose à l'achillée millefeuille 202
Liqueur d'aspérule odorante 208
Madeleines à la rose et au miel 190
Mayonnaise à l'huile d'hémérocalle 102
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Miel aromatisé à la violette 163
Omelette « sans souci » à la calendule 142
Pain de maïs aux pétales de calendule 144
Parfait au citron à la camomille allemande 199
Pâtes aux champignons et à l'achillée millefeuille 147
Pâtes fraîches aux pétales de fleurs 148
Pétales de fleurs cristallisés 164
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Poivre de capucine 111
Poulet chili aux fleurs d'ail 150
Quatre-quart au citron et aux fleurs de myosotis 185
Riz basmati au safran 144
Roulés de saumon fumé aux pétales de tulipe 123
Rouleaux de printemps « aux mille pétales » ... 131
Salade de capucines 134
Salade de concombre et de radis à la mauve 137
Salade de fruits au basilic thaï 179
Salade de tomates, vinaigrette à la lavande et au pamplemousse 136
Salade printanière de pissenlits 139
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau 193
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan 145
Saumon rôti aux fleurs de thym 149
Sirop de coquelicot 166
Sirop de rose 166
Sorbet aux canneberges et fleurs de tilleul 197
Soupe aux boutons floraux d'asclépiade 133
Soupe suédoise aux baies d'églantier 132

Sucettes de sucre d'orge et de fleurs 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles 215
Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Sucre parfumé à la lavande 161
Taboulé aux feuilles de pissenlit 140
Tagliatelles aux œufs et aux fleurs d'ail 147
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés 92
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Tartinade de calendule, oranges et dattes ... 175
Tartine aux radis et fleurs de hon tsai tai 128

Thé vert glacé parfumé à la grande camomille 200
Tisanes de fleurs médicinales 154
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97
Truffes au chocolat parfumées au thé au jasmin 214
Vin de pissenlit aux épices 209
Vinaigre aromatisé aux fleurs 104

VÉGÉTALIENNE V

Aromate aux fleurs séchées à la fleur de sel ... 102
Baluchons d'hémérocalle farcis à l'hummus d'édamames 119
Beignets de fleurs d'acacia 115
Boutons d'hémérocalle marinés 108
Boutons de marguerite marinés 106
Boutons de pissenlit marinés 109
Bruschetta aux fleurs de trèfle rouge 127
Câpres de capucine marinées 110
Comment faire des sels colorés 101
Confiture de fraises à la rose sans cuisson 174
Confiture de petits fruits aux pensées sauvages 173
Cordial aux fleurs de sureau 208
Cramaillotte, « miel » de pissenlit 141
Crème fouettée au lait de coco aux pétales de fleurs 184
Croustilles de fleurs au sirop d'érable et au cari 129
Fleurs d'ail dans l'huile 94
Fleurs d'ail lacto-fermentées 96
Fleurs de capucine farcies 122
Fleurs de courgette farcies au quinoa, à l'orange et à la coriandre 122
Fleurs d'hibiscus et champagne 207
Gelée de canneberge à l'hibiscus 168
Gelée de pétales d'églantier 170
Gelée de vin aux fleurs de lilas 169
Gelées de fleurs (préparation générale) 167
Glace à la banane, à la fraise et aux fleurs d'aubépine 196
Glaçons de fleurs comestibles 210
Granité de cidre aux fleurs de basilic sacré 198
Huile aux fleurs 103
Hummus aux fleurs de tanaisie 93
Limonade à la cataire 204
Limonade à la monarde et sirop d'érable 205
Limonade rose à l'achillée millefeuille 202
Liqueur d'aspérule odorante 208
Mélanges de thé avec des fleurs 154
Panna cotta au lait de coco parfumé à l'osmanthe, purée de pêches et pacanes caramélisées 181
Pesto de fleurs 99
Pesto végétalien à la fleur d'ail 98
Pétillant de sureau aromatisé aux fleurs d'hibiscus et à l'eau de rose 207
Poivre de capucine 111
Rouleaux de printemps « aux mille pétales » ... 131
Salade de capucines 134
Salade de concombre et de radis à la mauve 137
Salade de fruits au basilic thaï 179
Sauce aux arachides 131
Sauce aux bleuets et fleurs de sureau 193
Sauce au chocolat aux fleurs de menthe poivrée 184
Sauce tomate aux fleurs de basilic et d'origan 145
Sirop de coquelicot 166
Sirop de rose 166
Soupe suédoise aux baies d'églantier 132

Sucettes de sucre d'orge et de fleurs..... 213
Sucettes glacées aux fleurs comestibles..... 215
Sucre aromatisé au sirop de fleurs 162
Sucre parfumé à la lavande 161
Taboulé aux feuilles de pissenlit..... 140
Tapenade aux boutons d'hémérocalle marinés 92
Tartinade d'artichauts à la fleur d'ail 97
Tartinade de calendule, oranges et dattes.... 175
Thé vert glacé parfumé à la grande camomille 200
Tisanes de fleurs médicinales 154
Trempette de haricots blancs à la fleur d'ail 97
Vinaigre aromatisé aux fleurs..... 104
Vinaigrette aux fleurs comestibles 105
Vin de pissenlit aux épices 209

Liste trilingue des fleurs comestibles

Voici une liste trilingue non exhaustive des principales fleurs comestibles les plus couramment utilisées. Seuls les principaux noms communs et scientifiques ont été retenus.

Légende : (p) pétales seulement

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Achillée millefeuille	*Achillea millefolium*	Yarrow
Alysse odorante	*Lobularia maritima*	Sweet alyssum
Agastache rugueuse	*Agastache rugosa*	Korean mint, blue licorice
Agastache fenouil	*Agastache fœniculum*	Blue giant hyssop
Angélique vraie	*Angelica archangelica*	Garden angelica
Ail cultivé (fleur d')	*Allium sativum*	Cultivated Garlic (garlic scape)
Ail des ours	*Allium ursinum*	Ramsons, wild garlic
Ail social	*Tulbaghia violacea*	Society garlic
Amarante	*Amaranthus retroflexus*	Common amaranth
Amélanchier (fleur d')	*Amelanchier spp.*	Serviceberry
Ananas	*Ananas comosus*	Pineapple
Aneth	*Anethum graveolens*	Dill
Arbre de Judée	*Cercis siliquastrum*	Judas tree
Armoise commune	*Artemisia vulgaris*	Mugwort
Artichaut	*Cynara scolymus*	Globe artichoke
Asclépiade commune	*Asclepias syriaca*	Common Milkweed
Aspérule odorante	*Galium odoratum*	Sweet Woodfruff
Avoine	*Avena sativa*	Oat
Aubépine	*Crataegus spp.*	Hawthorn
Balsamine	*Impatiens balsamina*	Garden balsam
Baronia	*Boronia, Boronia heterophylla*	Red or kalgan Boronia
Basilic génois	*Ocimum basilicum*	Sweet basil
Basilic sacré, tulsi	*Ocimum tenuiflorum, O. sanctum*	Holy basil
Basilic thaï	*Ocimum basilicum 'Siam Queen'*	Thai basil
Bégonia	*Begonia x semperflorens*	Wax Begonia
Berce commune (fruits)	*Heracleum sphondylium*	Common hogweed
Bourrache officinale	*Borago officinalis*	Borage

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Bourse-à-pasteur	*Capsella bursa-pastoris*	Shepherd's purse
Cacaoyer (fèves de cacao, fleurs)	*Theobroma cacao*	Cacao tree
Caféier (graines, fleurs)	*Coffea L.*	Coffee plants
Calendule, souci des jardins	*Calendula arvensis, C. officinalis*	Calendula, marigold
Camélia	*Camellia spp.*	Camellia
Cameline cultivée	*Camelina sativa*	Camelina
Camomille allemande	*Matricaria recutita*	German chamomile
Camomille romaine	*Anthemis nobilis*	Roman chamomille
Campanule agglomérée	*Campanula glomerata*	Clustered bellflower
Capucine	*Tropaeolum majus*	Nasturtium
Carotte	*Daucus carota subsp. sativus*	Carrot
Carotte sauvage	*Daucus carota*	Wild carrot
Carthame des teinturiers	*Carthamus tinctorius*	Safflower
Carvi, cumin des prés	*Carum carvi*	Caraway
Cataire	*Nepeta cataria*	Catnip
Céleri annuel	*Apium graveolens*	Celery
Centaurée bleuet	*Centaurea cyanus, C. montana*	Cornflower
Cerfeuil annuel	*Anthriscus cerefolium*	Chervil
Cerfeuil musqué	*Myrrhis odorata*	Myrrh, sweet cicely
Cerisier (fleur de)	*Cerasus (spp.)*	Prunus cerasus
Chardon-Marie	*Silybum marianum*	Milk thistle
Chicorée sauvage (p)	*Cichorium intybus*	Common chicory
Ciboule	*Allium fistulosum*	Welsh onion
Ciboulette	*Allium schœnoprasum*	Chives
Ciboulette à l'ail	*Allium tuberosum*	Garlic chives
Ciboulette chinoise	*Allium tuberosum*	Chinese chives
Citronnier	*Citrus × limon*	Lemon tree
Citrouille	*Cucurbita pepo var. pepo*	Pumpkin
Chèvrefeuille comestible	*Lonicera kamtschatica*	Haskap, blue honeysuckle
Chou	*Brassica oleracea*	Borecole, kale

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Chrysanthème comestible	*Chrysanthemum coronarium, C. x morifolium, Glebionis coronaria*	Crown daisy
Colza	*Brassica napus*	Rapeseed
Concombre	*Cucumis sativus*	Cucumber
Coquelicot (p)	*Papaver rhœas*	Red poppy
Coriandre	*Coriandrum sativum*	Cilantro
Courge	*Cucurbita spp.*	Squash
Courgette	*Cucurbita pepo var. cylindrica*	Zucchini
Cosmos (p)	*Cosmos bipinnatus, C. sulphureus*	Garden cosmos
Cresson de fontaine	*Nasturtium officinale*	Watercress
Dahlia (p)	*Dahlia varialis*	Dahlia
Échinacée (p)	*Echinaceae spp.*	Echinaceae
Épilobe à feuilles étroite	*Chamaenerion angustifolium*	Narrow-leaved fireweed
Éphémère, misère	*Tradescantia spp.*	Spiderwort
Estragon de Russie	*Artemisia dracunculus 'Inodora'*	Russian tarragon
Estragon français	*Artemisia dracunculus 'Sativa'*	French tarragon
Fenouil	*Fœniculum vulgare*	Fennel
Fenugrec (graines, fleurs)	*Trigonella Fœnum-Graecum*	Fenugreek
Fraisier (fleur de)	*Fragaria spp.*	Strawberries
Framboisier (fleur de)	*Rubus idaeus*	Raspberry
Fuchsia	*Fuchsia*	Fuchsia
Gentiane jaune	*Gentiana lutea*	Great yellow gentian
Géranium Herbe à Robert	*Geranium robertianum*	Robert's geranium, Herb-robert
Géranium odorant	*Pelargonium*	Pelargonium, storksbills
Giroflée violier	*Matthiola incana*	Gillyflower
Giroflier (clou de girofle)	*Eugenia caryophyllata*	Clove
Glaïeul	*Gladiolus cv.*	Garden gladiolus
Grande camomille	*Tanacetum parthenium*	Feverfew
Grand galanga	*Alpinia galanga*	Greater galangal

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Guimauve officinale	*Althea officinalis*	Common Marshmallow
Hémérocalle	*Hemerocallis spp., var. et cv.*	Day lily
Hémérocalle fauve	*Hemerocallis fulva, syn. H. flava*	Tiger daylily, yellow daylily
Hibiscus	*Hibiscus sabdariffa*	Hibiscus
Hosta	*Hosta spp.*	Hostas, plantain lilies
Hosta plantain	*Hosta plantaginea*	Fragrant hostas
Hon tsai tai	*Brassica Chinensis*	Chinese cabbage, kailaan
Hysope officinale	*Hyssopus officinalis*	Common hyssop
Impatiente (balsamine de Waller)	*Impatiens walleriana*	Impatiens, Balsam
Jasmin	*Jasminum grabdiflorum*	Jasmine
Julienne des dames	*Hesperis matronalis*	Dame's gilliflower, dame's rocket
Lavande vraie	*Lavandula angustifolia*	English lavender
Lavatère d'un trimestre	*Lavaterra trimestris*	Annual mallow
Lierre terrestre	*Glechoma hederacea*	Ground ivy
Lilas commun	*Syringa vulgaris*	Common lilac
Lin cultivé	*Linum usitatissimum*	Cultivated flax
Lis tigré (bulbe, fleur)	*Lilium lancifolium, L. triginum*	Tiger lily
Livèche officinale	*Levisticum officinale*	Garden lovage
Lotus d'Orient, lotus sacré (p)	*Nelumbo nucifera*	Indian lotus, sacred lotus
Luzerne cultivée	*Medicago sativa*	Alfalfa, lucerne
Magnolia	*Magnolia (spp.)*	Champak
Malope	*Malope trifida*	Mallow-wort
Marguerite commune	*Leucanthemum vulgare, Chrysanthemum leucanthemum*	Common daisy
Marjolaine	*Origanum majorana*	Marjoram
Mauve musquée	*Malva moschata*	Musk mallow, musk plant
Mauve sylvestre	*Malva sylvestris*	Common Mallow, purple mallow

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Matricaire odorante	*Matricaria discoidea*	Disc mayweed, rayless chamomile
Mélilot blanc	*Melilotus albus*	White sweet-clover, white melilot
Mélilot jaune, mélilot officinal	*Melilotus officinalis*	Yellow sweet clover, field melilot
Mélisse officinale	*Melissa officinalis*	Lemon balm
Menthes	*Mentha spp.*	Mints
Menthe douce	*Mentha cordiaca, M. spicata*	Spearmint
Menthe des champs	*Mentha arvensis*	Field mint
Menthe poivrée	*Mentha piperita, M. balsamea Willd*	Peppermint
Merisier (fleur de)	*Prunus avium*	Wild cherry
Millepertuis	*Hypericum perforatum*	St-John's wort
Molène	*Verbascum thapsus*	Mullein
Monarde des jardins	*Monarda didyma*	Horsemint, beebalm
Monarde fustuleuse	*Monarda fistulosa*	Wild bergamot, eastern beebalm
Mouron des oiseaux, stellaire	*Stellaria media*	Chickweed
Moutarde d'Inde	*Brassica juncea*	Indian mustard
Moutarde blanche	*Sinapis alba*	White mustard
Moutarde des champs	*Sinapis arvensis*	Corn mustard
Moutarde des oiseaux	*Brassica rapa*	Field mustard, bird's rape
Muflier commun	*Antirrhinum majus*	Common snapdragon
Myosotis	*Myosotis spp.*	Forget-me-nots
Myrrhe odorante	*Myrrhis odorata*	Sweet cicely
Nigelle cultivée	*Nigella sativa*	Black caraway
Œillet	*Dianthus spp.*	Carnation Dianthus
Œillet de Chine	*Dianthus chinensis*	Chinese pink, rainbow pink
Œillet d'Inde, tagète	*Tagetes patula*	French marigold
Œillet de fleuriste	*Dianthus caryophyllus*	Carnation, clove pink
Œillet mignardise	*Dianthus plumarius*	Garden pinks, wild pink

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Œillet à plumet	*Dianthus superbus*	Fringed pink
Œillet du poète, Œillet barbu	*Dianthus barbatus*	Sweet William
Oignon	*Allium cepa*	Onion
Olivier (fleur d')	*Olea europea*	Olive tree
Onagre	*Œnothea spp.*	Suncups
Oranger (fleur d')	*Citrus x sinensis*	Sweet Orange tree
Orchidée Karma	*Orchidaceae* 'Karma'	Orchid 'Karma'
Origan vulgaire	*Origanum vulgare var. vulgare*	Wild marjoram, oregano
Origan grec	*Oregano heracloticum, O. hirtum*	Greek oregano
Origan zaatar	*Origanum syriacum*	Syrian oregano, bible hyssop
Osmanthe	*Osmanthus*	Swet olive, fragrant olive
Palmier dattier	*Phœnix dactylifera*	Date, date palm
Passiflore (p)	*Passiflora incarnata*	Passion flower
Pâquerette	*Bellis perennis*	English daisy, lawn daisy
Pavot (P)	*Papaver spp.*	Corn, Field poppy
Pavot de Californie	*Eschscholzia californica*	California poppy
Pêcher (fleur de)	*Prunus persica*	Peach
Pélargonium (géranium)	*Pelargonium spp.*	Geranium
Pensée des jardins ou p. cultivée	*Viola x Wittrockiana*	Garden pansy
Pensée sauvage	*Viola tricolor*	Johny-jump-up, wild pansy
Phlox de jardin	*Phlox paniculata,*	Garden phlox
Pissenlit officinal	*Taraxacum officinale*	Dandelion
Pivoine de Chine (p)	*Paeonia lactiflora*	Chinese peony
Plantain lancéolé	*Plantago lanceolata*	Narrow-leaved plantain
Platycodon	*Platycodon grandiflorus*	Common balloon
Pois bleu	*Clitoria fernatea*	Blue pea, butterfly pea
Pois cultivé	*Pisum sativum*	Garden pea
Poirier commun (fleur de)	*Pyrus communis*	Common pear
Pommier (fleur de)	*Malus spp.*	Apple tree

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Pourpier	*Portulaca oleracea*	Common Purslane
Primevère des jardins	*Primula vulgaris*	Primrose
Primevère officinale	*Primula veris, P. officinalis*	Cowslip primrose
Prunelle, brunelle vulgaire	*Prunella vulgaris*	Common self-heal
Prunier domestique	*Prunus domestica*	Damson Plums
Pulmonaire officinale	*Pulmonaria officinalis*	Common Lungwort, blue lungwort
Raifort	*Armoracia rusticana*	Common horseradish
Radis cultivé	*Raphanus sativus*	Garden radish, cultivated radish
Radis sauvage	*Raphanus raphanistrum*	Wild radish
Reine-des-prés	*Filipendula ulmaria*	Meadowsweet
Robinier faux-acacia	*Robinia pseudoacacia*	False acacia
Romarin	*Rosmarinus officinalis*	Rosemary
Roquette cultivée, arugula	*Eruca sativa*	Arugula, garden rocket
Rose (boutons de)	*Rosa spp.*	Rosa
Rose d'Inde	*Tagetes erecta*	Mexican marigold
Rose trémière	*Alcea rosea*	Garden hollyhock
Rosier des chiens, églantier	*Rosa canina*	Rosehip
Rosier églantier	*Rosa rubiginosa*	Sweetbriar rose
Rosier de France	*Rosa gallica, Rosa X centifolia*	French rose
Rosier rugueux, rosier sauvage	*Rosa rugosa*	Rugosa rose
Rudbeckie (p)	*Rudbeckia spp.*	Coneflowers
Safran (stigmates)	*Crocus sativus*	Saffron
Sarriette annuelle	*Satureja hortensis*	Summer savory, summer thyme
Sarriette vivace	*Satureja montana*	Winter savory
Sauge ananas	*Salvia elegans*	Pineapple sage
Sauge officinale	*Salvia officinalis*	Common sage, garden sage
Sauge sclarée	*Salvia sclarea*	Clary sage, see-bright sage
Sumac de Virginie	*Rhus typhina*	Staghorn sumac

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS
Sureau blanc, sureau du Canada	*Sambucus canadensis*	Canada elderberry, white elder
Sureau noir	*Sambucus nigra*	Black elderberry
Tagète luisante	*Tagetes lucida*	Sweetscented marigold
Tagète vrai	*Tagetes tenuifolia*	Golden marigold
Tanaisie commune	*Tanacetum vulgare*	Common tansy
Thé du labrador	*Rhododendron grœnlandicum*	Labrador tea
Thym citronné	*Thymus citriodorus*	Lemon thyme, citrus thyme
Thym commun	*Thymus vulgaris*	Common thyme
Thym Serpolet	*Thymus serpyllum*	Breckland thyme, wild thyme
Tilleul d'Europe	*Tilia vulgaris, T. spp.*	Linden
Tilleul d'Amérique	*Tilia americana, T. spp.*	American linden
Topinambour	*Helianthus tuberosus*	Jerusalem artichoke
Tournesol	*Helianthus annuus*	Garden sunflower
Trèfle agraire, trèfle jaune	*Trifolium aureum, T. Agrarium*	Large hop clover, yellow clover
Trèfle alsike	*Trifolium hybridum*	Alsike clover
Trèfle rouge	*Trifolium pratense*	Red clover, peavine clover
Tulipe	*Tulipa cv.*	Tulip
Tussilage	*Tussilago farfara*	Coughwort
Valériane officinale	*Valeriana officinalis*	Common valerian
Vanille (gousse de)	*Vanilla planifolia*	Flat-leaved vanilla
Verge d'or du Canada	*Solidago canadensis*	Canada Goldenrod
Véronique officinale	*Veronica officinalis*	Common Speedwell
Vesce jargeau	*Vicia cracca*	Purple tufted vetch
Violette commune	*Viola sororia*	Common blue violet
Violette des champs	*Viola arvensis*	Field violet, field pansy
Violette jaune	*Viola pubescens*	Yellow forest violet
Violette odorante	*Viola odorata*	Sweet violet, garden violet
Violette cornue	*Viola cornuta*	Horned violet
Ylang -ylang	*Cananga odorata*	Cananga tree
Yucca	*Yucca filamentosa*	Spoonleaf yucca

NATHALIE BEAUDOIN est herboriste, membre thérapeute accréditée de la Guilde des herboristes du Québec, consultante en alimentation et fleuriste culinaire. Elle est rédactrice en chef du webzine *Nathalie en Herbe*, fondatrice de l'entreprise de produits floraux et de tisanes biologiques La Druide Urbaine. Elle offre en personne des ateliers sur les fleurs comestibles et des cours d'herboristerie en ligne. Elle partage sa passion et ses connaissances par des articles dans plusieurs magazines, des vidéos sur son blogue et en consultation privée ou lors de conférences.

www.nathalieenherbe.com

Notes

Notes

Notes

PRÉFACE DE ANNY SCHNEIDER

Les fleurs ne sont pas seulement décoratives, elles possèdent aussi des atouts gastronomiques et des vertus incomparables pour la santé. Que diriez-vous de rouleaux de printemps aux « milles pétales » ? De baluchons d'hémérocalles farcies à la mousse de crevettes ? À moins que vous ne soyez tenté par du saumon rôti aux fleurs de thym et, pour conclure votre menu, par des cupcakes aux fleurs de géranium ?

Ce guide est un beau bouquet de conseils qui vous aidera à cultiver vos fleurs comestibles afin d'obtenir une récolte saine et sans pesticides. Il permet d'identifier les parties comestibles de plus de 250 fleurs que l'on peut cultiver ou récolter dans nos champs et nos forêts.

Les meilleurs accords de fleurs et de plats vous sont aussi proposés à travers d'étonnantes recettes. Des repas fleuris, c'est l'été à l'année dans vos assiettes !

Photo : Sylvie Li

Nathalie Beaudoin est herboriste, membre thérapeute accréditée par La Guilde des herboristes du Québec, consultante en alimentation et fleuriste culinaire. Fondatrice de l'entreprise de produits floraux et de tisanes biologiques La Druide Urbaine, elle produit aussi le webzine *Nathalie en Herbe*.